

# बडा दसैं सबैले मान्न सक्ने साभा चाड किन नबनाउने ?



काठमाडौँ - संघीय नेपालको विशेषता मध्ये बहुधर्म एक प्रमुख हो । यहाँका बहुसंख्यक आदिवासी जनजाति, दलित-उत्पीडित, थारू, मुस्लिम, तराई-मधेश, सीमान्तकृत, अल्पसंख्यक, पिछ्छाडिएका समुदाय, वर्ग लगायत अधिकांशको आ-आफ्नै परम्परागत सनातनी प्रकृति धर्म, संस्कार-संस्कृति छ । तर त्यही सनातन धर्म अन्तर्गत पछिल्लो पटक हिन्दुस्थान इण्डियाबाट आयातित हिन्दु शब्द नै कालान्तरमा आएर हिन्दु धर्मको नाममा रुपान्तरण हुन पुगेको इतिहासविद्हरु बताउँछन् । जसलाई तराईका खस-आर्य, ब्राह्मणलेसमे

त आफ्नो स्वजातीय धर्मको रुपमा अंगाल्न थालेको यथार्थताले हिन्दुस्थानमा मात्र सीमित रहेको हिन्दु शब्द नेपालमा भने, धर्मको नाममा स्थापित हुन पुगेको धर्म-संस्कृतिका जानकारहरुको भनाइ छ । सोही हिन्दुस्थानको हिन्दु ने पालमा भने, धर्मको नाममा विकसित हुने क्रमसँगै राज्य सत्ताले नै अन्य धर्मको तुलनामा विशेष प्रार्थमिकता दिइएको हुनाले हिन्दु धर्मको वर्चस्व रहेको धार्मिक ज्ञाताहरुको मत छ । परिणामतः मुलुकमा एकतन्त्रीय, निरंकुश, सम्भ्रान्त, जहाँनिया एकल जातीय शासनदेखि एकात्मक केन्द्रीकृत राजतन्त्रात्मक दलविहीन पञ्चायती शासन र हालको संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक प्रणालीमा आइपुग्दासम्म राज्यसत्ताको बागडोर आफ्नो पञ्जामा लिइ आन्तरिक रुपमा

बाँकी अन्तिम पातोमा

## पहिचानवादीले भोलिदेखि अनिश्चितकालीन बन्द गर्दै

काठमाडौँ - प्रदेश नं. १ पुनः नामांकन संयुक्त संघर्ष समितिले अनिश्चितकालीन धनकुटा बन्दको घोषणा गरेको छ । उनीहरुले पहिचान र अस्तित्वको निम्ति शान्तिपूर्ण नारा, जुलुश गर्दै आन्दोलन गर्ने क्रममा प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको धनकुटा चौबिसेका मनकुमार याम्फू, बुलन

चेम्जोङ र सानु लिम्बूलाई असोज २८ गतेभित्र नछोडे २९ गतेदेखि अनिश्चितकालीन धनकुटा बन्द गर्ने घोषणा गरेको हो । यो समाचार तयार पार्दासम्म प्रहरी नियन्त्रणमा रहेका याम्फू, चेम्जोङ र लिम्बू तीनै जना पहिचानधर आन्दोलनकर्मीलाई

बाँकी अन्तिम पातोमा

## विकासका लागि सबै दल एकजुट हुनु पर्ने : नेता भण्डारी

काठमाडौँ - नेपाली कांग्रेसका प्रभावशाली केन्द्रीय सदस्य तथा पूर्व मन्त्री शंकर भण्डारीले विकास र समृद्धिका लागि सबै दल एकजुट हुनु पर्ने तर्हुमा अस्तित्व आयोजित एक कार्यक्रममा बताएका छन् । नेपाली कांग्रेस व्यास नगर समितिले बडादसैंका अवसरमा शनिबार आयोजित कार्यक्रममा बोल्दै

अहिलेको मुख्य कार्यभार देशको विकास र समृद्धि भएकाले यसतर्फ सबैको ध्यान केन्द्रित हुनु पर्नेमा जोड दिएका हुन् । प्रभावशाली सदस्य भण्डारीले अन्य कुरामा राजनीतिक दल विच मतभेद भए पनि विकास र समृद्धिका पक्षमा सबैको साभा एजेण्डा हुनु पर्नेमा जोड दिदै सबै दल

बाँकी अन्तिम पातोमा

## प्रधान सेनापति शर्मा स्वदेश फिर्ता



काठमाडौँ - संयुक्त अधिराज्य वेलायतको औपचारिक भ्रमण समापन गरी प्रधान सेनापति प्रभुराम शर्मा अस्तित्व शनिबार स्वदेश फर्किएका छन् । प्रधान सेनापति शर्मालाई त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा रक्षा सचिव किरणराज शर्मा तथा बलाध्यक्ष रथी सिताराम खड्काले स्वागत

बाँकी अन्तिम पातोमा

## समाजलाई सुसूचित गर्ने माध्यम नै पत्रकारिता

काठमाडौँ - अमेरिका पत्रकार संघ(नेजा)का अध्यक्ष सुरज भण्डारीले गत आईतबार रिपोर्टर्स क्लब नेपाल लुम्बिनी प्रदेश कार्यालय बुटवलमा बोल्दै पत्रकारिता प्रविधिको विकाससँगै पछिल्लो समय गुणात्मक रुपमा विकसित हुदै गएको बताएका छन् । राज्यको चौथो अंग मानिने पत्रकारिता निष्ठापूर्वक कलम चलाउनुपर्ने पेसा हो, समाजलाई सुसूचित र सन्देश प्रवाह गर्ने माध्यम नै पत्रकारिता जगत भएको उल्लेख गर्दै स्वच्छ र स्वतन्त्र रुपमा गरिने पत्रकारिताले बेथितिलाई बाहिर ल्याएर समस्यालाई समाधान

गर्ने बताउँदै पछिल्लो समय पत्रकारितामा केही विचलनको स्थिति आएकोले यसलाई पत्रकारिता आचारसंहिता बाहिर जान नदिन पत्रकार हरूलाई क्षमता अभिवृद्धि तालिम आवश्यकता रहेको औल्याए । नेजाका नवनिर्वाचित अध्यक्ष भण्डारीले रुपन्देहीमा रहेर लामो समय पत्रकारिताका गरेको उनी हाल अमेरिकाबाट नेपाली पत्रकारिताको मायालाई अंगाल्दै अमेरिका र नेपालको सम्बन्धलाई अझ नजिक बनाउने

बाँकी अन्तिम पातोमा

## निमित्त प्रमनि राईको टोली अमेरिकामा



काठमाडौँ - नेपाल प्रहरीका निमित्त प्रहरी महानिरीक्षक प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक टेक प्रसाद राईको नेतृत्वमा नेपाल प्रहरीका वरिष्ठ प्रहरी अधिकृतहरुको ३ सदस्यीय टोली मङ्गलबार मित्रराष्ट्र संयुक्त राज्य अमेरिका प्रस्थान गरेको छ । United States Department of Justice International Criminal Investigative Training Assistance Program को आयोजनामा अस्तित्व असोज २७ देखि भोलि ३० गते मङ्गलबारसम्म संचालन हुने ...

बाँकी अन्तिम पातोमा

## रोगी बालबालिकाका लागि ब्लम क्लिनिक

काठमाडौँ - काठमाडौँस्थित कालोपुलमा बालबालिकामा देखिने विभिन्न खालका स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याबाट पीडितका लागि ब्लम पार्क क्लिनिक सञ्चालन शुरू भएको छ । हिजो २८ असोज आइतबार एक कार्यक्रम विच क्लिनिक उद्घाटन गरिएको हो । क्लिनिक उद्घाटन कार्यक्रम तीनजना बालबालिकाको विशेष प्रस्तुति सहित सम्पन्न भएको थियो । सो अवसरमा आफ्ना बालबालिकाले भोग्नु परेको अवस्था बारे अभिभावकसँग अन्तरक्रिया पनि सम्पन्न गरिएको थियो । उक्त

क्लिनिकमा आर्थिक अवस्था कमजोर भएका परिवारका बालबालिकालाई पनि सहयोग प्रदान गर्दै आएको बताइएको छ । क्लिनिकले आगामी दिनमा सामुदायिक क्षेत्रमा पनि प्रभाव पार्ने कार्यक्रमको योजना रहेको जनाएको छ । क्लिनिककी स्पिच ल्याङ्ग्वेज प्याथोलोजिस्ट निलम लामा दाहालका अनुसार यो एक प्रकारको पेडियाट्रिक

बाँकी अन्तिम पातोमा

## सबै जात, धर्मको, समान छन् भन्ने आभास गराउनु पर्छ

सुठिटमा राजोहोँछा मुलुकको विशेषता भनेकै बहुजाति, बहुभाषी, बहुधर्मी, बहुसांस्कृतिक हो । यिनै बहुधर्म भित्र बौद्ध, हिन्दू, किरात-प्रकृति, मुस्लिम, ईसाई लगायतका धेरै छन् । ती धर्मावलम्बीहरुको आ-आफ्नै प्रकारका सांस्कृतिक चाडपर्व रहेका छन् । कसैको वर्षमा दुईदेखि तीन पटक भन्दा धेरै हुन्छन् त कतिको एकै पटक भन्ने रुपमा आ-आफ्नै परम्परागत धर्म-संस्कार-संस्कृति अनुसार मनाईने गरेको छ । जसलाई आमनेपाली नागरिक सम्पूर्ण धर्मावलम्बीहरुले राम्ररी नै मनन गरेका छन् । यिनै यथार्थ अनि वास्तविक सामाजिक, धार्मिक चाल चलन भित्र राज्यसत्ताले नै औपचारिक

हाम्रा पाठक, ग्राहक, शुभेच्छुक, विज्ञापनदाता, लेखक, बुद्धिजीवी, सहकर्मीका साथै स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण श्रद्धेय मान्यजन, दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरुमा २०८० को दशैं, तिहार, नेपाल संवत् ११४४, छठ पर्वसमेतको अवसरमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं !!

संघीयता, लोकतन्त्र, गणतन्त्र, समानुपातिक प्रतिनिधित्व, धर्मनिरपेक्षता, जातीय सद्भाव र व्यवसायिकताका लागि

गुप्तेश साप्ताहिक

सुम्निमा

THE SUMNIMA NATIONAL WEEKLY

परिवार

## संघर्षशील युवा राईलाई पीएचडी उपाधि

काठमाडौँ - पूर्वी नेपालको पहाडी विकट जिल्ला भोजपुरको टेम्केमैयुङ गाउँपालिकास्थित छिनामखुमा जन्मेका

बाँकी अन्तिम पातोमा

## संघर्षका लागि महिला विभाग गठन

काठमाडौँ - महिला नेतृ आशा तामाङको सम्योजकत्वमा ताम्सालिङ संयुक्त संघर्ष समिति मातहतको महिला विभाग गठन भएको छ । आशाको सम्योजकत्वमा गठित ५१ सदस्यीय महिला विभाग एक समारोहको आयोजना गरी गठन भएको हो । यसरी नवगठित विभागको सहसंयोजकमा शान्ता तामाङ र सदस्य सचिवमा विपना

तामाङ रहेका छन् । नेपाल तामाङ घेदुङको कार्यालय सभाहलमा आयोजित कार्यक्रममा विभाग गठन गरिएको थियो । उक्त विभाग गठनका लागि ताम्सालिङ संयुक्त संघर्ष समितिका सदस्य सचिव मोहन गोले तामाङले सहजीकरण गरेका थिए । विभाग गठन कार्यक्रममा तामाङ घेदुङका

बाँकी अन्तिम पातोमा

## खोकनामा १२ वर्षे मेला लाग्दै

ललितपुर - आज सोमबारदेखि ललितपुरको खोकनामा श्री रुद्रायणी देवीको १२ वर्षे मेला सुरु हुदैछ । १२ वर्षमा एकपटक हुने यो मेला असोज शुक्ल द्वितीयाको दिनबाट सुरु हुन्छ । यो दिन श्री रुद्रायणी देवीगणहरुबाट आफ्नो शक्ति सञ्चय स्वरुप विभिन्न स्थानहरुमा धो काः बनेगु (भगवान लिन जाने) कार्य गरिन्छ । १२ वर्षको मुख्य जात्रा मनाउन धो गणहरुबाट विभिन्न स्थानबाट शक्ति साधना काः बनेगु (लिन जाने) कार्य गरिन्छ । साथै सोही राति देवतागणहरुमध्ये

कुमारी र वामुख्या धो श्री खण्ड भवानी मन्दिरमा विराजमान श्री खण्ड भवानीलाई विधिवत रुपमा पूजा गरी सकेपछि मन्दिरबाट बोकेर खोकनाको क्वेलाछीमा अर्वास्थित नाःस धो मन्दिरमा आफ्नो शक्ति सञ्चयका लागि गोप्य रुपमा प्रतिस्थापन गरिन्छ । त्यसपछि उक्त रात र तृतीयाको देःसा शुरु नहुञ्जेल श्री खण्ड भवानी नाःस मन्दिरमा नै रहिरहन्छ । १२ वर्षे मेला जात्रा मनाउने

बाँकी अन्तिम पातोमा

## सशस्त्र प्रहरीद्वारा चाडपर्व लक्षित विशेष सुरक्षा योजना

काठमाडौँ - सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालले नजिकिरहेको चाडपर्वलाई लक्षित गरी चाडपर्व विशेष सुरक्षा योजना तयार गरेको छ । त्यसका लागि सशस्त्र प्रहरीअ बल नेपालका २९ हजार १ सय ५४ जना सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरु सुरक्षा योजना अन्तर्गत परिचालित रहेकोमा तत्कालै खटाउन सक्ने गरी करिव २ हजार ९ सय २९ जना सशस्त्र प्रहरी कर्मचारी तयारी हालतमा रहेको सशस्त्र स्रोतले बताएको छ । करिव ७५ प्रतिशत जनशक्ति मैदानमा खटिने छन् ।

यस्तो समयमा सीमावर्ती ईलाका तथा अन्य स्थानहरुमा नागरिकको सेवा, सुरक्षा र उद्धारको सुरक्षा योजना अन्तर्गत रही चाडपर्व विशेष सुरक्षा योजना तयार पारिएको हो । देशभरका सशस्त्र प्रहरी बल नेपालका इकाईहरुले सीमा इलाकामा नागरिकको सुरक्षित एवं सहज आवगमनको व्यवस्था मिलाउनका साथै आपतविपदमा परेका नागरिकको उद्धार कार्यमा सहयोग पुऱ्याउने अभिप्रायले भारत र चीनतर्फका सुरक्षकर्मीसंगको

बाँकी दोस्रो पातोमा

मत-मतान्तर

धर्मनिरपेक्ष राज्य व्यवस्थासम्म आइपुग्दा अझ यसले गति लिएको छ । नकि, दशैं तिहार चाडपर्व राज्यसत्तामा सदैव हालीमुहाली गर्ने एक विशेष जाति र धर्मको मात्र भएको आरोप यता केही समय देखि लगाइदै आएको छ । अर्थात् एक जाति विशेष हिन्दू धर्मावलम्बीको मात्र हो भन्ने भाष्य यत्रतत्र सर्वत्र चर्चाको विषय बनेको छ । यस तर्फ मूलतः राज्य सरकार, कार्यपालिका, न्यायपालिका, व्यवस्थापिका, संवैधानिक आयोग, नियोग, निकाय गम्भीर अनि समवेदनशील हुनु त्यति कै जरूरी छ । ताकि राज्यसत्ताले कसैलाई पाखा र कसैलाई काखा गर्नु न्याय संगत मानिन्न, भनी त्यो मानवाधिकार विपरीत कार्य हो । तर त्यस्ता विभेद र असमानको प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष गतिविधिले देशमा शान्ति-अमनचयन कायममा खलल पुग्न गई विद्रोहको अवस्था सिर्जना हुन सक्दछ । अतः त्यस्ता गतिविधि राष्ट्रमा उत्पन्न हुन नदिन राज्यको शासन अधिकार लिएका शासक, प्रशासक जो-

बाँकी दोस्रो पातोमा



**सबै जात.....**  
कोहीले बेलेमा सम्बेदनशील अनि सचेतना अपनाउँदै समानताको पक्षमा अगाडि बढ्न सक्नु पर्दछ । जसले असमान, अपमान, असह्य विभेद भइरहेको अनुभूतिलाई सविस्तार अन्त्य गर्दै लगिरहेको आभास गराउन सक्नु पनि त्यति कै आवश्यक देखिन्छ । यसै सन्दर्भमा दशैं तिहार चाडपर्वलाई आमनेपाली, हरेक धर्मावलम्बी सम्पूर्णको साझा राष्ट्रिय चाडपर्व हो भन्ने मान्यता स्थापित गराउन सक्नु पर्दछ । हुन पनि दशैँलाई एकल जाति र धर्म अनुरुप भिन्न सम्प्रदायले मनाउने गरेको पाइन्छ । जबकि, अतिवादी, संकिर्णता र सुगा रटाईमा हिन्दूको मात्र भनि प्रचार प्रसार गरिने गरेको तथ्य सबैसामु छर्लङ छ । हेक्का रहोस्, दशैं मनाउन सरकारी कर्मचारी, सेना, प्रहरी, आयोग, नियोग, संघसंस्था लगायत सरकारी

संयन्त्रका सबैले राज्यको कोषबाट तलब, भत्ता जस्ता सेवा सुविधा लिने गरेको यथार्थलाई कसैले भुल्नु हुँदैन । त्यसै अनुसार एउटा साझा सांस्कृतिक चाडपर्व अनि दशैं-तिहार हो भन्ने मूल्य मान्यता स्थापित गर्दै सबै जाति, धर्मको समान हैसियत छ भन्ने आभास गराउन सक्नु पर्दछ ।

**सशस्त्र.....**  
समन्वय र सहकार्यमा १ सय २५ स्थानमाहेल्ड डेस्क (नागरिक सहायता कक्ष) र ३३ स्थानमा हेल्थ डेस्क (नागरिक स्वास्थ्य सहायता कक्ष) पनि स्थापना गरिएको छ । नेपालको पूर्वी नाकाकाँकडभिटाको मेची पुल ईलाकामा अवैध हातहतियार, विष्फोटक पदार्थ र लागूऔषध पहिँचाहन गर्न सक्ने तालिम प्राप्त डगसमेत परिचालन गरिएको छ । दसैं, तिहार, छठ तथा अन्य चाडपर्वमाहरुमा हुन सक्ने आपराधिक क्रियाकलापहरुको रोकथाम एवं

नियन्त्रण गर्न सशस्त्र प्रहरीको गस्ती, पट्रोल, चेक प्वाइन्टमा ड्यूटी खटिनुका साथै मुख्य राजमार्गमा हुन सक्ने घटना-दुर्घटनाहरुलाई न्यूनिकरण तथा दुर्घटना भएमा समयमै उद्धार गर्न ५३ स्थानमा एम्बुलेन्स सहितको आई.आर.टी. टोली परिचालित गरिने जनाइएको छ । त्यस्तै प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित विपद्को अवस्थामा तत्काल परिचालन हुन सक्ने गरी सशस्त्र प्रहरी बल नेपालले धनकुटाको मूलघाट, वाराको निजगढ, धादिङको आदमघाट, म्याग्दीको बेनी, दाङको भालुवाङ्ग, सुर्खेतको चिप्ले, डडेलधुराको अमरगढी र सिन्धुलीको खुर्कोट गरी ८ ठाउँमा स्थापना गरिएको विपद् व्यवस्थापन बेशमा आवश्यक सोतसाधन सहित तालिम प्राप्त जनशक्ति तयारी हालतमा राखिएको पनि बताइएको छ । यस्तै स्वास्थ्यकर्मी सहित सुविधा

सम्पन्न ८ वटा एम्बुलेन्स र ठूलो दुर्घटना घटेको समयमा एकैपटक घाईते बिरामीलाई अस्पतालसम्म लैजान सकिने गरी मास क्याजुअल्टी भेईकल (एमसीवी) समेत सातै प्रदेश र उपत्यकामा तयारी हालतमा राखिएको जनाइएको छ । सशस्त्र प्रहरी बल नेपालले तयार गरेको योजना अन्तर्गत ५ सय ६३ स्थानमा पैदल गस्ती, ३ सय ६६ स्थानमा मोबाईल गस्ती, ३७ स्थानमा एलआरपी (लामोदुरीको गस्ती), २ सय ९ स्थानमा क्या.आर.टी. र ३ सय ७३ स्थानमा चेक प्वाइन्ट तथा पिकेट ड्यूटीमा सशस्त्र प्रहरी कर्मचारी तैनाथ रहने छ । सो ड्यूटीको अनुगमन सशस्त्रको प्रधान कार्यालयबाट हुनका साथै राजधानी लक्षित सुरक्षा योजनाको संवेदनशिलतालाई मध्यनजर गर्दै उपत्यकाका विभिन्न स्थानहरुमा ५ वटा अनुगमन टोलीसमेत परिचालित हुने योजना रहेको स्रोतले बताएको छ ।

## अर्थतन्त्र

## सिटिजन्स बैंकको अध्यक्षमा पाण्डे

काठमाडौँ - सिटिजन्स बैंक इन्टरनेशनल लिमिटेडको १७ औं वार्षिक साधारणसभा गत शुक्रबार असोज २६ को दिन सम्पन्न भएको छ । उक्त वार्षिक साधारणसभा समापन पश्चात् बसेको बैंकको व्यवस्थापन सञ्चालक समितिको बैठकले युवा उद्यमी प्रबलजंग पाण्डेलाई अध्यक्षमा नियुक्ति गरेको छ । यसरी बैंकको साधारणसभा समापन लगत्तै बसेको सञ्चालक समितिको बैठकले उद्यमी पाण्डेलाई अध्यक्षमा नियुक्ति गरेको हो । बिहान ११ बजे शुरु भई २ बजे



सकिएको साधारणसभा पछिको बैठकबाट नवनिर्वात भएको अध्यक्ष पाण्डे यसअघि सिटिजन्स बैंककै सञ्चालक रहदै आएका थिए । यस अघिका अध्यक्ष राजनसिंह भन्डारीको चार वर्षे कार्यकाल समाप्त भएपछि सञ्चालक समितिले पाण्डेलाई आउदो चार वर्षका लागि नियुक्ति गरेको हो । सिटिजन्स बैंक इन्टरनेशनलको शुक्रबार बसेको साधारणसभा बैठकले आर्थिक वर्ष २०७९ -८० को नाफाबाट ५.७९ प्रतिशत नगद लाभांश दिने प्रस्ताव पारित गरेको छ । त्यस्तै बैंकको संचालक समिति बैठकले असोज ५ गते नगद लाभांश दिने प्रस्ताव गर्दै असोज २६ का लागि साधारणसभाको मिति तोकेको थियो । उक्त साधारणसभाले गत आर्थिक वर्ष २०७९-८० को नाफाबाट ५.७९ प्रतिशतका दरले हुन आउने ८२ करोड २१ लाख ६१ हजार ६५२ रुपैयाँ बराबरको नगद लाभांश (लाभांश करसमेत) दिने प्रस्ताव पनि पारित गरेको छ । गत आर्थिक वर्षमा १ खर्ब ८३ अर्ब रुपैयाँ खुद नाफा गरेको यस बैंकको कुल चुक्ता पुँजी १४ अर्ब २० करोड रुपैयाँ रहेको छ। यस्तै विशेष प्रस्तावको रुपमा बैंकले मर्जर प्रक्रियामा जान उपयुक्त साझेदार खोजी गर्नेसमेत पारित गरेको छ। सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेडले देशभरी फैलिएका आफ्ना १८८ वटा शाखा, १४८ वटा ए.टी.एम. र ९७ वटा शाखा रहित बैंकिङ्ग ईकाईहरुबाट १६ लाख ६२ हजार ग्राहकवर्गलाई आधुनिक बैंकिङ्ग सेवाहरु प्रदान गर्दै आएको दावी गर्ने गरेको छ । आफ्नो ग्राहकवर्गहरुलाई विभिन्न किसिमका निक्षेप तथा कर्जा सुविधाहरु, रेमिटयान्स सेवा, आस्वा, ड्राफ्ट, भिसा डेबिट/क्रेडिट/प्रिभिलेज कार्ड सेवा, भिसा इन्टरनेसनल डलर कार्ड, प्रविधिको सहयोगवाटै आफैले रकम जम्मा गर्ने सेवाका साथै कुनै पनि शाखाबाट रकम फिक्न र राख्न सकिने जस्ता सुविधाहरु पनि उपलब्ध गराउँदै आएको जनाएको छ ।

## इन्भेष्टमेन्ट मेगा बैंकको संस्थापक शेयर बिक्रीमा

काठमाडौँ - नेपाल इन्भेष्टमेन्ट मेगा बैंकले संस्थापक शेयर ८ लाख किता बढी बिक्रीमा ल्याएको छ । यस बैंकले विभिन्न संस्थापक शेयरधनीहरुको नाममा रहेको कुल ८ लाख १६ हजार १५३ किता संस्थापक शेयर बिक्रीमा ल्याएको हो । बैंकका अनुसार विद्यमान संस्थापक शेयरधनी गोविन्द कुमार श्रेष्ठको नाममा रहेको १० हजार



६९ किता, फ्रेडेन्सियल क्यापिटल म्यानेजमेन्ट कम्पनी प्रा.लि.को १ लाख ९ हजार ६७८ किता, शेर बहादुर गुरुङको १२ हजार ४४५ किता, भगत लाल श्रेष्ठको २७ हजार ६९१ किता र ज्ञान कुमारी श्रेष्ठको २७ हजार ६९३ किता, पुष्प महर्जनको नाममा रहेको ५ हजार ७११ किता, किशोर प्रसाद पौडेलको १ लाख किता, राधा थापा क्षेत्रीको ३१ हजार १० किता, विन्दु कुमार थापाको ४ लाख ४६ हजार ७५४ किता, मनिसा थापाको २१ हजार ८१९ किता, कुमार थापाको १६ हजार ७८३ किता र राजकुमार थापाको ६ हजार ६ सय किता शेयर बिक्री गर्न लागेको जनाएको हो । सो शेयरमा हाल विद्यमान संस्थापक शेयरधनीहरुले मात्रै खरिद आवेदन दिन पाउनेछन् । इच्छुक संस्थापक शेयरधनीहरुले शेयर खरिदका लागि ३५ दिनभित्र आवेदन दिनु पर्नेछ । शेयर खरिद आवेदन बैंकको काठमाडौँ लाजिम्पाटस्थित शेयर शाखामा दिनु पर्नेछ । उक्त तोकिएको समयसीमा भित्र संस्थापक शेयरधनीहरुबाट खरिद आवेदन नपरेको खण्डमा अन्य व्यक्ति तथा संस्थालाई बिक्री खुला गरिने पनि बैंकले जनाएको छ ।



**भाषा- लिपी, संस्कार-संस्कृति, धर्म-कर्म लगायतका विविध पक्ष बारे जानकारी लिन “मुन्धुम मासिक” खोजीखोजी पढौ !!**

२०८० को बडा दशैँ, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा हाम्रा शेयरधनी, ग्राहक, शुभचिन्तक एवं स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं !!




Gurkhas Finance Ltd.

गोर्खाजि फाइनान्स लि.

परिवार

चारखाल रोड, डिल्लीबजार, काठमाडौँ संघीय नेपाल ।

२०८० को बडा दशैँ, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा ग्राहक महानुभावहरुमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं !!



नेपाल टेलिकम

परिवार

२०८० को बडा दशैँ, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु !!

प्रो. बलराम आचार्य

तथा

गोरखा डिपाटैमेन्ट स्टोर, परिवार इटहरी, सुनसरी, प्रदेश-१, संघीय नेपाल


२०८० को बडा दशैँ, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु !!

केदार तिमल्सेना

नेत्र बिशेषज्ञ

सगरमाथा आँखा जाँच केन्द्र तथा चस्मा घर परिवार इटहरी, सुनसरी, प्रदेश-१, संघीय नेपाल

२०८० को बडा दशैँ, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं !!




Global Welfare

ध्रुवराज राई

अध्यक्ष

ग्लोबल वेलफेयर परिवार, काठमाडौँ


२०८० को बडा दशैँ, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं !!



सूर्यबहादुर कुलुड

अध्यक्ष

महाकुलुड गाउँपालिका परिवार महाकुलुड सोलेखुम्बु, संघीय नेपाल





# सुरक्षित उपत्यका हाम्रो अभियान



सुरक्षित उपत्यका हाम्रो अभियान

काठमाडौं । दशै, तिहार, छठ पर्व र नेपाल सम्बत्को उपलक्षमा काठमाडौं उपत्यका प्रहरी कार्यालयले उपत्यकाका ३ जिल्लामा शान्ति सुव्यवस्था कायम गर्ने, अपराध नियन्त्रण गर्ने र अनुसन्धान गर्ने काममा हाम्रा ३ वटा परिसर, वृत्तहरु, प्रभाग, विट,

सिआरविहरु र उपत्यका अपराध अनुसन्धान

कार्यालयबाटसमेत खटिने सुरक्षाकर्मीहरुले

सबैसँग समन्वय गरेर शान्ति सुव्यवस्था गर्ने र अपराध नियन्त्रण गर्ने कार्य प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गरिरहेका छन् । त्यसमा दशै, तिहार, छठ पर्व र नेपाल संवत्को भिन्तुनाका अवसरमा हुन सक्ने सुरक्षा चुनौतिहरुलाई ध्यानमा राखेर र विगतमा भएका सुरक्षा चुनौति, कमिकमजोरीहरुलाईसमेतसच्याएर र आगामी दिनहरुमा हुन सक्ने सुरक्षा चुनौतिलाई ध्यानमा राखेर सामाजिक अपराध नियन्त्रण गर्ने, चोरी, डकैतीहरु नियन्त्रण गर्ने, मादक पदार्थ सेवन गरेर हुने अशान्ति, भै भगडा गर्ने, कूटपिट गर्नेदेखि र शान्ति सुव्यवस्था कायम गर्ने काम प्रहरी उपत्यका कार्यालयको निर्देशन र समन्वयमा भैरहेका छन् । त्यसको तयारी सकिएर कार्यान्वयनमा गैसकेको छ ।

त्यसैगरी ट्राफिक व्यवस्थापनको सन्दर्भमा उपत्यकाबाट बाहिरी जिल्लाहरुमा जाने यात्रु महानुभावहरुको सुरक्षा प्रबन्ध गर्ने, विभिन्न यातायात व्यवसायीहरूसँग समन्वय गर्दै भाडा दरका कुरा, रुटका कुरा ट्राफिक जापको विषय र सुरक्षित यात्राका विषयलाई ध्यानमा राखेर उपत्यकाका

पनि समन्वय गरेर ति सहायता कक्षहरु सञ्चालित गरिसकेका छौ । त्यसबाहेक भिडभाड कम गर्न र व्यवस्थापन गर्न सिसिटिभी क्यामरा त छँदैछ, त्यसबाट नदेखिने ठाउँहरुको लागि दोहोरो लेन क्यामरा र ड्रोन क्यामराकोसमेत व्यवस्था गरेका छौ । त्यस बाहेक गस्तिमा खटिएका सुरक्षा गस्तिहरुले प्रविधिको उपयोग गर्दै सुरक्षा योजना अगाडि बढाएको हुनाले यो पटक हाम्रो सुरक्षा योजना प्रभावकारी रूपमा जान व्यवस्था गरेका छौ ।

किनकि यो संघीय राजधानी पनि भएकोले र यहाँ धेरै जनसंख्या भएको विदेशबाटसमेत पर्यटक आउने पर्यटकीय शहर भएको हुनाले काठमाडौं व्यवस्थित र सुरक्षित शहर बनाउने योजनाका साथ हामीले काम गरिरहेका छौ । यहाँबाट बाहिर जाने नागरीकहरुले दुक्ककासाथ यात्रा गर्न सक्ने गरि सुरक्षा व्यवस्था र योजना हामीले गरेका छौ । साथै यहाँ चोरी, लुटपाट र डकैतीहरु पनि बढि हुन सक्ने भएकोले त्यसलाई समेत मध्यनजर गरेर सुरक्षा योजना बनाएका छौ । हामीले स-साना टोलीदेखि युनिफर्ममा प्रहरी खटाउनेदेखि उपत्यकाभरीका सामुदायिक प्रहरी युनिटहरु र अन्य थुप्रै गस्ति समेत परिचालित गरेका छौ । स्रोत साधन यसकालागि सरकारले उपलब्ध गराएको र प्रविधिको समुचित उपयोग गर्दै यि सबै चुनौतिलाई चिरेर काम गरिरहेका छौ । हामीसँग भएका सवारी साधनदेखि मर्मत संभार गर्नुपर्ने सवारी साधनलाई मर्मत संभार गरेर र अन्य लर्जिष्टिक बस्तुहरुको व्यवस्थापन गरेर हामी हाम्रो कामलाई प्रभावकारी ढंगबाट अगाडि बढाउँछौ । स्रोत साधनकै अभावमा हाम्रा कुनै पनि गतिविधि र रणनीतिहरु कामयाव नहुने हुँदैनन् । त्यसका अलावा हामीलाई उपत्यकाका महानगरपालिकादेखि विभिन्न संघ, संस्था र अन्य स्टेकहोल्डर हरूसमेत सहयोग गरिरहेको हुनाले ति सबैसँग सहकार्य र समन्वय गर्दै काम अगाडि बढाएका छौ । साथै यसकालागि शस्त्र प्रहरी, राष्ट्रिय अनुसन्धान, नागरीक समाज, विभिन्न व्यवसायी लगायत आमनागरिकको पनि राम्रो सहयोग र समन्वय छ ।

अपराध नियन्त्रण त्यसैगरी अपराध नियन्त्रणका लागि यि सबै स्टेकहोल्डर लगायत पब्लिकबाट पनि विभिन्न खालका

सूचना लिने दिने काममा हामी मिहेनतकासाथ लागि रहन्छौ । हाम्रो अभियानलाई सबैले साथ सहयोग गर्ने काम भैरहेको हुनाले हामीलाई सुरक्षा योजना

सफल बनाउन थप सहयोग भएको छ । उपत्यका लगायत मुलुकको शान्ति सुरक्षा र विकासका लागि नागरिकको पनि यो काममा सहयोग आवश्यक छ, हामीसँगै हुन जरुरी छ । त्यो भै पनि रहेको छ । यि सबैको साथ सहयोगले हामी उपत्यका लगायत सिंगो मुलुकको शान्ति, सुव्यवस्था गर्ने र अपराध नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सफल र सक्षम भैरहेका छौ ।

उपत्यकाको मात्रै होइन सिंगो मुलुकलाई सुव्यवस्थित र सुरक्षित गर्न सुरक्षा फौजको मात्रै होइन पब्लिकको पनि ठूलो सहयोग आवश्यक पर्छ । यो कामको लागि पब्लिक हामीसँग साथमा हुनुपर्छ । उहाँहरुको सहि सूचना दिनेदेखि हाम्रा योजना कार्यान्वयनमा उहाँहरुको महत्वपूर्ण भुमिका हुन्छ । त्यो भएर मात्रै हाम्रो सुरक्षा योजना कार्यान्वय गर्न सहज हुन्छ । यो कुरा हामीले हाम्रा हरेक कार्यक्रममा जानकारी गराएकोले यसमा हामीलाई उहाँहरुको साथ सहयोग प्राप्त भैरहेको छ । हामीले शान्ति सुरक्षाका साथै अन्य अपराधिक गतिविधिहरु जस्तै डकैति, तस्करी, लागुऔषध ओसारपसार देखि चोरी शिकारी अपहरण, फिरौति, काटमार जस्ता जघन्य अपराध नियन्त्रण गर्ने त्यस्ता अपराध कर्ममा संलग्न हुनेहरुलाई कानुनी कारवाही गर्ने, कानुनको दायरामा ल्याउन सबै खाले सुरक्षा रणनीति अपनाउने गरेका छौ । त्यसका लागि हामीलाई उपलब्ध भएको स्रोत साधनलाई अधिकतम उपयोग गरी तदअनुरूप सुरक्षा योजनाहरु बनाएर समाजमा शान्ति सुव्यवस्था, अमनचयन कायम गर्न देखि नागरीकको सुरक्षा गर्ने कामहरु व्यवस्थित रूपले गरिरहेका छौ ।

सुरक्षा अपील सुरक्षित उपत्यका, हाम्रो अभियान भन्ने योजनाका साथ हामीले अहिले काम गरिरहेका छौ । त्यसमा हाम्रो सिँगो उपत्यका प्रहरी हाम्रा एक्सन प्लान, हामीले बनाएको टिम हाम्रा सुपरिभिजन्, सुरक्षा रणनीति र प्रहरीको असल आचरणका साथ प्रभावकारी रूपले अगाडि बढाएका छौ । सुरक्षा योजनाहरु बनाएका छौ । यसका आधारमा हामीले मुस्कान र नम्र व्यवहार सहित नागरिकसँग प्रहरी सँगसँगै रहेर अगाडि बढ्ने हाम्रा योजना सफल पार्ने काममा दत्तचित्त भएर हाम्रो अभियान अगाडि बढिरहेका छ । यसमा सबैको साथ सहयोगका साथ चाडवाड असल आचरणका साथ मनाउन म उपत्यका प्रहरी कार्यालय प्रमुखको रूपमा आम उपत्यकावासीलाई अनुरोध गर्दछु । हामीले सामुदायिक प्रहरी सेवा अन्तर्गत विभिन्न सूचनाका माध्यमबाट सबैलाई सूचना गर्दै, अन्तरक्रिया गर्दै र पोष्टरीड गर्दै सबै सामु हाम्रा योजनाहरु सुनाएका, पुऱ्याउँदै आएका छौ । यसलाई सबैको सहयोग हुने आशाका साथ सुरक्षित उपत्यका हाम्रो अभियानलाई सफल बनाई दिनहुन पुनः आग्रह गर्दछु ।

## अन्तर्राष्ट्रिय

## इजरायलसँग लड्न हमासको सानो सेना तयारी



इजरायल र हमासबीचको युद्धमा अहिलेसम्म ४ हजारभन्दा बढीको मृत्यु भइसकेको छ । इजरायलले प्यालेस्टिनी नागरिकहरुलाई २४ घण्टाभित्र गाजा पट्टी खाली गर्न भनेको छ र त्यहाँ ठूलो आक्रमणको तयारी गरिरहेको छ । हमास र इजरायलबीचको पछिल्लो ठूलो द्वन्द्व सन् २००८ मा गाजामा भएको थियो, त्यसपछि झडप जारी छ । तर अवस्था त्यति खराब थिएन ।

इजरायलले हमासबाट यति ठूलो हमला हुने अनुमान समेत गरेको थिएन । यस्तो अवस्थामा इजरायलले हमासको क्षमताको मूल्याङ्कन गर्न सकेन ? हमास एक्कासी कसरी शक्तिशाली भयो ? के हो हमासको 'मिनी आर्मी' ?

हमासको विश्वस्त स्रोतले समाचार एजेन्सी रोयटर्सलाई दिएको जानकारी अनुसार हमासले इजरायलको नाकमुनि गाजामा 'मिनी आर्मी' तयार गरेको छ, जसमा करिब ४०,००० लडाकुहरु छन् । यस समूहको गाजामा सैन्य प्रशिक्षण एकेडेमी छ । उनीहरुलाई आधुनिक हतियार प्रयोगदेखि साइबर सुरक्षासम्मको तालिम दिइन्छ । समूहमा नौसेना कमाण्डो युनिट पनि छ । ९० को दशकमा हमाससँग करिब १० हजार लडाकु मात्र थिए ।

हमासले हतियार आफै बनाउँछ, हमासका एक वरिष्ठ अधिकारी अली बाराकले रोयटर्सलाई दिएको जानकारी अनुसार हाम्रो संगठनको सबैभन्दा ठूलो समस्या हतियार थियो । खासगरी विगत ९ वर्षदेखि हतियार आपूर्तिमा समस्या भइरहेको छ । हतियार उपलब्ध थिएन । त्यसैले हामीले आफ्नै क्षमता विकास गर्‍यौं र हतियारहरु विकास गर्न थाल्यौं । अहिले हाम्रा अधिकांश हतियार यहीं बनिरहेका छन् ।

२३० किमी दायरा सम्म रकेट बराक भन्छन् कि सन् २००८ मा गाजा युद्ध सुरु हुँदा हमाससँग ४० किलोमिटर (२५ माइल) मात्र दूरीका रकेटहरु थिए । तर २०२१ सम्ममा हामीले २३० किलोमिटर दूरीका रकेटहरु बनाएका थियौं ।

भूमिगत सुरुड नेटवर्क अली बाराक भन्छन् कि सन् २००० देखि हमासले गाजा पट्टीमा भूमिगत सुरुडको नेटवर्क तयार गरेको छ । लगभग हरेक कुनामा सुरुड बनाइयो । हमासले इजरायलको ध्यान भड्काउँदै यी सुरुडहरुमा हतियार तयार गर्छ । अन्य देशबाट पनि हतियार ल्याउँछ । पछिल्लो समय हमासले बम, मोर्टार, रकेट, एन्टी ट्याङ्क र एन्टी एयरक्राफ्ट मिसाइल जस्ता हतियार प्राप्त गरेको छ ।

किन तिनीहरुले इजरायल आक्रमण गरे? हमाससँग सम्बद्ध अली बाराकले रोयटर्सलाई बताएका छन् कि इजरायलमा अक्टोबर ७, २०२३ मा भएको आक्रमणको उद्देश्य इजरायली जेलमा कैद गरिएका ५,००० भन्दा बढी प्यालेस्टिनी कैदीहरुलाई मुक्त गर्नु थियो । हालको समयमा अल अक्सा मस्जिदमा इजरायलको अत्याचार बढेको छ, त्यसैले हमासले यी आक्रमणहरु मार्फत सन्देश दिन चाहन्छ । कि अल अक्सा मस्जिद इस्लामको तेस्रो पवित्र स्थान हो ।

इजरायलले गाजामा आक्रमण गरे के हुन्छ ? इजरायलले गाजापट्टीलाई चारैतिरबाट घेरेर आक्रमण गर्ने तयारी गरिरहेको छ । यसैबीच हमासले इजरायली सेना गाजामा प्रवेश गरे अन्य मोर्चामा लड्नु पर्ने बताएको छ । अमेरिका र बेलायतको सहयोगमा इजरायलले गाजामा प्रवेश गरे लडाइ त्यहाँ मात्र सीमित नभई क्षेत्रीय विवादमा परिणत हुने बराकले बताएका छन् । लडाईका धेरै मोर्चाहरु खुल्न सक्ने पनि उनले खुलासा गरेका छन् ।

THIMI TIMES WEEKLY

मध्यपुर थिमिबाट नियमित रूपमा प्रत्येक हप्ताको बुधवार प्रकाशित हुने थिमि टाइम्स खोजी खोजी पढौं ।

साथै हाम्रो वेबपेज

<https://www.thimitimes.com.np>  
<https://www.facebook/thimitimes.com.np>  
 email: thimitimes@gmail.com.  
 Contact No. 9851102273

thimitimesnews.com

२०८० को बडा दशै, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा हाम्रा शेयर सदस्य, ग्राहक, कर्मचारी, शुभेच्छुक लगायत स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं !!



गोरखा मिलेनियम बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. परिवार

मिनभवन, काठमाडौं ।





“मातृभाषाको उन्नति नगर्ने जातिको पतन र विनाश हुन धेरैबेर लाग्दैन ।”  
- बाल गंगाधर तिलक

“नारी मात्र पुरुषको पत्नी होइनन्, उनी राजनीतिक नेता, कार्यकर्ता पनि हुन् ।”  
- कृष्णकाया

## सम्पादकीय

### चाडपर्व सबैको बन्न सकोस, यही छ, शुभकामना !

देशको मूल विशेषता मध्ये बहुधर्म मुख्य हो । यही धार्मिक परम्परा अनुसार समयान्तरमा सांस्कृतिक चाडपर्व मनाउने प्रचलन रहेको छ । तिनै चाडपर्व मध्ये निर्विवाद रुपमा मनाइदै आएको छ दशैं तिहार । तर यता केही समयदेखि खस आर्य, हिन्दू धर्मावलम्बीको मात्र भनिदै आएको दशैं तिहार चाडपर्व निकै विवादित छ । यद्यपि आमनेपाली नागरिक चाहे उनीहरु सत्ताको नजिक भएर वर्षौदेखि शासन गर्दै आएका हुन वा वर्षौदेखि सत्ताविहीन रहँदै शासित बनेका जाति, धर्मी नै किन नहुन दशैं-तिहार चाडपर्व आ-आफ्नै परम्परागत शैली, संस्कार-संस्कृतिको रूपमा एक साथ मनाउँदै आएका छन् । इतिहासमा त्यसलाई चाहे जबरजस्त लादिएको होस् वा स्वच्छाले मनाइँदै आएको किन नहोस् ? दशैं चाड सबै नेपालीले मान्ने साझा चाड कै रुपमा मनाइँदै आएको छ । जसका लागि राज्यसत्ताले ठूलो मात्रामा राज्यको धनराशी खर्च गरेकै छ । यसले गर्दा पनि दशैं-तिहारलाई आमनेपाली नागरिक अनि राष्ट्रको साझा, राष्ट्रिय चाडपर्वको रूपमा स्थापित गराउन सक्नु पर्दछ । यसो गरिएको खण्डमा सम्भवतः कुनै जाति, धर्मको मात्र होइन रहेछ भन्ने मूल्यमान्यतालाई औपचारिक रुपमा घोषणा गरिएको खण्डमा कसैको पनि विरोध नहोला कि, भन्न सकिन्छ । यसरी विवाद र राज्यसत्ता कै आडमा एक जाति, धर्म हिन्दू को मात्र भनिदा सारा राष्ट्रको हरेक संयन्त्र बन्द गर्दै राष्ट्रिय ढुकुटीसमेत रितिदा समग्र नेपाली जाति, धर्मीको मन दुख्नु अस्वाभाविक मानिन्न । यिनै मननीय र चिन्तनीय सवाल विच २०८० सालको सांस्कृतिक चाडवाड दशैं-तिहारको सुखद अवसरमा देश-विदेशमा रहनु हुने समस्त नेपाली दिदीबहिनी, दाजु भाई तथा आदरणीय मान्यजन लगायत हाम्रा पाठक, ग्राहक, विज्ञापनदाता, शुभचिन्तक, लेखक, विद्वान, सहकर्मीसमेतमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दिर्घायु अनि उन्नति, प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दै संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक संविधान मुताबिक आमनेपाली नागरिकका चाहना, भावनालाई शिरोपर गरी देशमा राजनीतिक स्थायित्व, सुशासन, अमनचयन, शान्ति, सुव्यवस्था, आपसी भातृत्व, सद्भाव, सहिष्णुता कायम गर्न सरकार, प्रमुख प्रतिपक्ष, प्रतिपक्ष एवं राजनीतिक दलहरू सक्षम र सबल बन्न सक्नु भन्ने शुभेच्छा पनि प्रकट गर्दछौ । अन्तमा मुलुकवासीका मनोकांक्षालाई राज्यसत्ताको शक्ति र आड भरोसाको दबावमा नपारी राष्ट्रले निर्वाह गर्नु पर्ने समान अवसर, समान व्यवहार, समान न्याय र मानव अधिकार जस्ता संवैधानिक हक अधिकार सुनिश्चितता सँगै प्रत्याभूत गराउन सक्नु पर्दछ । यसले आमनेपाली नागरिक बिच आपसी सद्भावना अभिवृद्धि हुनका साथै धार्मिक सहिष्णुता, जातीय अस्तित्व, पहिचान, राजनीतिक, सामाजिक समानता स्थापित लगायतका सवालमा एकरुपता कायम हुँदै अधि बढ्न सक्ने वातावरण तय गराउनसमेत राज्यसत्ता पछि पर्नु हुन्न भन्ने मान्यतालाई अधि बढाउन सफल रहोस् भन्दै दशैं-तिहार राष्ट्रिय पर्वको रुपमा सबैले मान्न सक्ने स्थिति शुभारम्भ होस् !

नेपाल आर्मी, इण्डियन आर्मी, ब्रिटिस आर्मी, सिंगापुर प्रहरीलगायत विभिन्न शारीरिक फिटनेशको लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।



**MASTER RAJESH RAI**  
Owner/Training Director

**GURKHA FITNESS & EDUCATION CENTRE**

**Seti Badh Marga Deep-16, Pokhara**  
+ 977 - 61 - 442292, 442293  
+ 977 9803370473  
E-mail : [rairajesh56@yahoo.co.uk](mailto:rairajesh56@yahoo.co.uk)  
[www.facebook.com/gurkhatraining](http://www.facebook.com/gurkhatraining)




# हामीलाई गरिब कसले बनायो

- विनोद त्रिपाठी

हजुरबुवाको पालामा एक हल गोरु हुने धनी कहाँलन्थ्यो । छोराको पालामा एउटा मात्र गोरु पाल्ने अर्को गोरु अर्मपर्म गरेर काम चलाउन थालियो । नातिको पालामा त्यो पनि हरायो । गोरुको सट्टा गाडी, मोटरसाइकल, स्कुटी हुन थाले । अहिले शहरमा मात्र होइन, गाउँका अधिकांश घरमा यस्तै दृष्य देखिन्छ । सडक पुगेका अधिकांश ग्रामीण वस्तीका घरमा आफ्नै सवारीसाधन हुन्छन् । धेरै नभएपनि एउटा मोटरसाइकल त आँगनमा ठडिएको हुन्छ ।

समय परिवर्तनशील छ । यही परिवर्तनले हामीलाई नयाँ सामग्रीको जोहो दिलाउँछ । जसरी हजुरबुवाको पालामा हलगोरु हुने धनी हुन्थ्यो, अहिले गाडी हुनेलाई धनी भनिन्छ । भलै ऋण होस वा जेसुकै होस । तर, हाम्रा दुःख हिजो जस्ता थिए, आज उस्तै छन् । हजुरबुवाको पालामा हिंडेर मुग्लान (भारत) पस्ने चलन बदलिएर अहिले जहाज चढेर टाढाको देशमा कमाउन जान्छन् । आखिर हिजो पनि कमाउन विदेश नै जानुपर्थ्यो, आज पनि उही विदेश नै । विप्रेषणले धानेको तीन पुस्ता क्रमशः चौथो पुस्तामा सरेर कममा छ । सरकार रेमिट्यान्स कै भरमा छ भने नागरिक त भन अर्को आधार खोज्न सक्ने कुरै भएन ।

अब लागौं, हामी गरिब कसरी भयौं ? एउटा कालखण्ड थियो, 'बेसाएर खान नपर्ने, हल गोरु पाल्ने, दुहुनु भैंसी हुने र मरमसला पुग्ने खर्च जोहो गर्न सक्ने घर सुखी हुन्थ्यो ।' शहरमा जन्मे हुर्केकाको यो भन्दा भिन्न अवस्था छ । यो आलेखमा नेपालको बहुसंख्यक जनसंख्यालाई सम्बोधन गरेर समग्र नेपालको तस्विरलाई संकेतले गर्न खोजिएको हो ।

तर, अहिले जमाना धेरै फरक छ । पहिलो जस्तो घरभरि अन्न राखेर धनी बनिँदैन । विलासी जीवनसँग धनी गरिबको मापन हुन्छ । यसको मतलब अफ्रै नेपालमा गरिबी प्रतिशत उस्तै छ । तीसको दशकमा एकछाक भात खाने अर्को छाक मकै खाने घरहरू प्रशस्त हुन्थे । उ बेला

मकै वा हिंडो खाने घरलाई गरिब भनिन्थ्यो । त्यो भ्रमपूर्ण पुस्ता थियो । कयौं परिवारले यति पनि खान पाउँदैनथे । अहिलेको पुस्तालाई भात खान दुःख छैन । किनैरे भएपनि सबैलाई भात पुगेकै छ । तर, गरिबको अनुपात भने घटेको छैन ।

सरकारले आर्थिक वर्ष २०७९-०८० मा सार्वजनिक गरेको रेकर्ड अनुसार अहिले नेपालमा १५ दशमलव १ प्रतिशत नेपाली गरिबीको रेखामुनी छन् । तर नेपाल सरकारको यो तथ्याङ्कमा कुनै सत्यता छैन । युनिसेफ र शेयरकास्ट इन्सियटिभले स्थलगत गरेको सर्वेक्षण अनुसार अहिले नेपालको गरिबको जनसंख्या करिब ३० प्रतिशत वरपर छ । अर्थात् करिब ५० लाख नेपाली पुरै गरिब छन् । तीसको दशकको जनसंख्यालाई आधार मान्ने हो भने करिब आधा जनसंख्या नै गरिब रहेछन् ।

तथ्याङ्क विभागका अनुसार २०२८ सालमा नेपालको जनसंख्या एक करोड १५ लाख ५६ हजार थियो । अहिले करिब ३ करोड जनसंख्या मध्ये ५० लाख गरिब हुनु भनेको परिणामतः हामी ५० वर्षसम्म उही अवस्थामै छौं । नेताहरूले दावी गरे जस्तो हाम्रो गरिब जनसंख्या घटेकै छैन ।

‘काम देउ’ नारा किन लाग्दैन ?

वितेका ५० वर्षमा हाम्रा सडकहरूमा कुनै न कुनै नारा गुन्जिए । न्यायका लागि, कारबाहीका लागि । तर, कुनै पार्टी, समुह, संस्था र अभियानले रोजगार चाहियो भनेनन् । यो अवधिमा तीन प्रकारका शासन नेपालले व्यहोर्‍यो । पञ्चायत, बहुदल र गणतन्त्र । अनेक पात्रहरू प्रधानमन्त्री र मन्त्रीहरू भए । दर्जनौं कार्यविधि तयार गरिए । यति मात्र होइन, राजनीति परिवर्तनका लागि सयौंले ज्यान नै दिए । तर, आजसम्म कसैले रोजगार चाहियो भनेर आन्दोलन चलाएन ।

अहिले माइतीघरमा दैनिक आन्दोलनका दर्जनौं समुह अड्डा जमाएर बसेका छन् । कसैले रोजगारको माग राखेर आन्दोलन गरेको छैन । हाम्रा सडकका नाराले नै नेतालाई मात्र धनी

बनाउने बाटो देखाएको छ, अनि नागरिक कसरी गरिब नहुन । कुनै दलका भातृसंगठन, कुनै विपक्षी दल, कुनै नेता र कुनै अभियन्ताले नेपालमा जनतालाई काम देउ भनेर आवाज उठाएको सुन्नुभएको छ ? विल्कुल छैन । कुनै कुनै नेता वा दलले अन्य मागहरूको बीचमा घुसाएर एकाध संकेत गरेपनि एक मात्र मुल एजेण्डा रोजगारमा केन्द्रित माग अहिलेसम्म कसैले उठाएको छैन ।

विकसित देशले त्यतिकै विकास गरेका थिएनन् । उनीहरूमा नागरिक चेत उच्चस्तरीय थियो । सन् १९८८ मा फ्रान्सका जनता एकैपटक सडकमा उत्रेर रोजगारको माग उठाएका थिए । उता सन् १९४५ सम्म चलेको दोस्रो विश्वयुद्धपछि सारा युरोपेली जनता काम देउ भनेर घरघरबाट निस्किएका थिए । चीनले त अहिले पनि हरेक वर्ष रोजगार मेला लगाउँछ, जहाँ वार्षिक करिब ३ करोड जनताले नयाँ काम पाइरहेका हुन्छन् ।

विश्वमा यस्ता सयौं उदाहरण छन्, जहाँ जनताले शासकलाई मार्गनिर्देशन गरिरहेका हुन्छन् । तर, नेपालमा भने ठीक उल्टो छ । आफ्नो नेता पक्राउ पर्दा वा विपक्षी दलको सरकारको विरोधमा जुलुस निस्कने गर्छ । तर, मलाई, मेरा छोराछोरी, बहिनी भाई, मेरो छिमेकी, मेरा कार्यकर्ता, हाम्रा जनतालाई काम चाहियो भनेर कोही अनसन बसेन । कसैले अभियान सुरु गरेन । कुनै पार्टीले 'जनतालाई काम खोई' भनेर नेपालबन्द गरेन । रोजगार चाहियो भन्ने विज्ञप्ति आएन । सरकार बदल्न हामीले भएभएको वल लगायौं । तर, हाम्रो जीवनपद्धति फेर्न कहिल्यै जाग्न सकेनौं । अब भन्नुस्, हामीलाई कसले गरिब बनायो ? तपाईंले यो प्रश्न भित्र सजिलै उत्तर पाउनुहुनेछ ।

हराउँदै वर्गीय आन्दोलन विभिन्न कालखण्डमा नेपालका दलहरूले वर्गीय आन्दोलन पनि गरे । ती आन्दोलन गर्नेहरू अहिले सत्ता र शक्तिकै वरपर छन् । सत्तामा गएपछि कार्यकर्ताले नेताहरूलाई

सोधेनन्, 'हामीलाई रोजगार खोई ?' हरेक वर्ष सरकारले प्रतिव्यक्ति आय बढेको विवरण सार्वजनिक गर्छ । एकथरि जनता यस्ता प्रतिवेदन हेरेर मक्ख पछ्छन् । रित्तो खल्ली लिएर दुखी मनले यस्ता रिपोर्टहरूमा विश्वास गर्दा ५० वर्षदेखि जनता कार्माविहन बनेका छन् । प्रतिव्यक्ति आय भनेको देशको आम्दानीसँग जनसंख्याले भाग गरेर निकालेको एक हिसाब हो । अर्थात्, विनोद चौधरीको खर्बको सम्पति र विनोद चेपाङको शुन्य सम्पतिको बीचको अनुपात दर हो । धनी व्यक्ति उकालो लादै गयो, गरिब व्यक्ति भुन भुन ओरालो । यसैले त सत्ताधारीले जहिल्यै जनतालाई भ्रममा पारेका छन् ।

अर्को विषय छ, देशको कुल आय । यतिका राजनीति परिवर्तनले नेपालको जीडीपी कहिल्यै बढेन । जीडीपी भनेको ग्राँस डोमेस्टिक प्रोडक्ट अर्थात् आन्तरिक उत्पादन । यो ५० वर्ष अवधिमा नयाँ उद्योग खुलेनन् । भएका उद्योगले पनि कच्चा पदार्थ विदेशबाटै ल्याएर चलाउनुपर्ने अवस्था सृजना भयो । व्यवसाय कृषि क्षेत्रका उपकरणदेखि बिउविजन सबै आयातीत गरियो । अहिले कुनै पनि व्यवसाय स्व.निर्भरमा आधारित छैन । विदेशबाट सामान ल्याएर संचालन गर्नुपर्ने अवस्था छ ।

नयाँ व्यवस्था आएपछि निजी क्षेत्रमा बैंकहरु संख्या थपियो । तर, यी बैंकहरु जुवाडेका खाल जस्ता भए । दाउ लागेलाई भाग्य बदलिदियो, अभागीलाई खल्ली रिताइदियो । अहिले जनतासँग पैसा छैन । उता बैंकमा भने निक्षेप थुप्रेर ५२ खर्ब उकालो लागि रहेको छ । यस्तो सुन्दा अचम्म लाग्छ । जनता पैसा नपाएर व्यवसाय गर्न पाएका छैनन् । बैंक लगानी गर्न नपाएर पैसा थुपादै बसेका छन् । यस्तो अवस्था सृजना हुनु सरकारको अदुरदर्शी आर्थिक नीति हुनु हो । विकसित देशमा नागरिकले गर्ने व्यवसायमा घाटा सरकारको हुन्छ । नाफा व्यवसायीले उपयोग गर्न पाउँछ । तर, नेपालमा भने ठीक उल्टो छ । नोक्सान भयो

बाँकी सातौं पातोमा



## पाठक मन्थन



### उत्पीडित समुदायले कति बुझेका छन् ?

श्रीसम्पादकज्यू,

नेपालको राज्यसत्तामा केही सीमित वर्ग, समुदायको हालमुहाली भए भैं नेपाली पत्रकारिता जगतमा पनि त्यसै अनुरूप भैरहेको महसुस हामीले निकै लामो समयदेखि गरिरहेका छौ । ती सबको सन्देश दिने काममा मूलतः सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबार भएको हाम्रो प्रत्यक्ष-परोक्ष अनुभूति रहेको यथार्थ पनि यसै स्तम्भ मार्फत जानकारी गराउदछौ । तर, यस सवालमा सदैव राज्यसत्ताबाट पीडित बनाइएका वर्ग, समुदाय अर्थात् उत्पीडित समूहले कति बुझ्न सकेका छन्, छैनन् भन्ने जिज्ञासा पनि त्यति कै गम्भीर अनि सम्बेदनशील छ भन्ने हाम्रो बुझाइ छ । हामीलाई लाग्छ, सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारले तिनै र त्यस्तै महत्वपूर्ण विषयमा बहुसंख्यक उत्पीडित समुदायका लागि अत्यन्तै राम्रो सन्देश सहितको सुझाव र चेतना दिने कर्ममा निरन्तर ३० वर्ष यतादेखि लागि रहेको छ । जसलाई हामी जस्ता हजारौ हजार पाठक, ग्राहक, शुभचिन्तक लगायतले बुझ्नु अति जरुरी छ । यता सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारको टिमले पनि के-कसरी मुल्यांकन गरिरहेको छ ? त्यसको परिणाम हेर्न आवश्यक छ । यस्ता सकारात्मक विषयमा हामी जस्ता उत्पीडित पाठक शुभचिन्तक को-कसैले पनि वास्तविकतालाई गहन रुपमा बुझ्न सक्नु पर्छ भन्ने हामीलाई लागेको अवगत गराउदछौ ।

- अमरसिंह चाम्लिङ - बलम्ता, उदयपुर, कर्ण कुमार लिम्बू-फालेलुङ, पाँचथर, गगनराम थापामगर - राजारानी, धनकुटा, घनश्याम धिमाल-कानेपोखरी-४, मोरङ, ज्ञानेन्द्र राजवंशी- बिर्तामोड-५, झापा ।

### सबैमा हार्दिक शुभकामना !

श्री सम्पादकज्यू

देशभर खुशी होस वा बेखुशी जे भएपनि मनाइन लागेको बडादशैं-२०८० को पावन अवसरमा सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको नियमित नारी पाठकको नाताले यसै स्तम्भ मार्फत देश-विदेशमा रहनु हुने समस्त दिदीबहिनी, दाजुभाइ तथा श्रद्धेय मान्यजनहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायु तथा उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ । हामी नियमित नारी पाठक, ग्राहक, सहयोगी, शुभेच्छुकहरु प्रकाशन हुनेमा पूर्ण आशावादी छौं । जसका लागि सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको प्रकाशन, सम्पादन, व्यवस्थापन समूह प्रति पनि हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं । यसरी हामीले सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको यसै स्तम्भबाट शुभेच्छाका दुई शब्द प्रकाशन गर्न पाउँदा अत्यन्तै खुशी लागेको जानकारी गराउँदै आउँदा दिनमा आउने अर्थात् बहुजातीय, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक जन- समुदायको आ-आफ्नो चाडपर्वमासमेत शुभकामनाका शुभेच्छा प्रकट गर्ने अवसर मिल्न सकोस भन्ने अपेक्षा पनि राख्न चाहेको व्यहोरा अवगत गराउँदछौ । अन्तमा उपयुक्त हाम्रा चाहना, भावनारूपी शुभकामना सन्देश का लागि नारी पाठक, शुभेच्छुकको तर्फबाट पुनः उन्नति प्रगति सहित असमानताको पर्खाल तोड्न सक्ने परिस्थिति निर्माणमा सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिका सफल रहोस्, शुभकामना !!

-अमृता रानोहोँमा - लाडाको, निर्मलीडाँडा, खोटाङ, करुणा सुनुवार-मानेभञ्ज्याङ-०३, ओखलढुङ्गा, नम्रता कुलुङ, महाकुलुङ-०५, सोलुखुम्बु, उमादेवी विश्वास-इनरुवा, सुनसरी, ईशा गुरुङ- भानु नपा-६, तनहुँ ।



२०८० को बडा दशै, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण श्रद्धेय मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु !!



**राजु अर्याल**

सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक

**सशस्त्र प्रहरी बल, परिवार**

प्रधान कार्यालय, हलचोक, काठमाडौं ।

२०८० को बडा दशै, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा हाम्रा शेयर सदस्य, ग्राहक, कर्मचारी, शुभेच्छुक लगायत स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं !!



**सप्तकोशी सेभिडि एण्ड क्रेडिट को-अपरेटिभ लि. परिवार**

२०८० को बडा दशै, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा हाम्रा विद्यालय सञ्चालक समिति, अभिभावक, विद्यार्थी, कर्मचारी, शुभचिन्तक लगायत स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीजनहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं



**ग्रामर मा.वि./कलेज, परिवार कोटेश्वर, काठमाडौं संघीय नेपाल**



**निर्मल, सफा र स्वच्छ पानीमा आधुनिक प्रविधिबाट सबै प्रकारका कपडा धुनका लागि सधैं हामीलाई सम्भन्नुहोस् ।**

नोट : होम डेलिभरीको पनि व्यवस्था छ ।

**HYGIENIC DRY**

CLEANERS & LAUNDRY  
Gwarko-17, Lalitpur, Nepal  
RECEIVING | DELIVERING

प्रो.आर.एम.राई, मो.९८२३१९४३७३, ९८४४२७८६५७

२०८० को बडा दशै, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं !!



**उद्व प्रसाद तिमल्सेना**

कार्यकारी समिति अध्यक्ष

**अधिकार सम्पन्न बागमति सभ्यता एकीकृत विकास समिति, परिवार गुहेश्वरीफाँट, काठमाडौं ।**

२०८० को बडा दशै, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा हाम्रा विद्यालय सञ्चालक समिति, अभिभावक, विद्यार्थी, कर्मचारी, शुभचिन्तक लगायत स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपालीजनहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं !!



**होली गार्डेन इङ्लिस सेकेण्डरी स्कूल, परिवार मध्यपुर थिमि, भक्तपुर**

२०८० को बडा दशै, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा भानु नगरवासी एवम् स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण श्रद्धेय मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु !!



**आनन्दराज त्रिपाठी**

नगर प्रमुख

**भानु नगरपालिका नगर परिवार तनहुँ, गण्डकी प्रदेश, संघीय नेपाल**

२०८० को बडा दशै, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा सूर्योदय नगरवासी एवम् स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण श्रद्धेय मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु !!



**रन बहादुर (आरबी) राई**

नगर प्रमुख

**सूर्योदय नगरपालिका परिवार, प्रदेश नम्बर -०९, संघीय नेपाल ।**

२०८० को बडा दशै, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा इटहरी नगरवासी एवम् स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण श्रद्धेय मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु !!



**हेमकर्ण पौडेल**

नगर प्रमुख

**इटहरी नगरपालिका परिवार, इटहरी, सुनसरी, प्रदेश नम्बर -०९, संघीय नेपाल ।**

## भाषा-साहित्य

मुगाल (करानी) भाषा

## डहारागी केसी कोयूलदी

डहारागी केसी कोयूलदी -गुरु श्याङ्गाप लामा  
मुकुम कार्मा रोडवा हिन ।  
यार्चा गम्बु स्यामुताड रिला मेन्द्रेक माडको धुक  
हीला होडसा पोसां मेन्ना माडको रुन्दु सोड ।

रित्ला रिताक सेम्जेन माडको ठुड  
न्हीला तातोक् किकान मियाड मेत ।  
एप्लाड हाडदाडचिक कान्छी रोपाताड डी  
राराड होताड सम

न्हीला खोर्कान सुयाड मेत्वी डाल च्हुड  
साचोक धिना कइवा मिचिली मियाड धुक  
हिला मुकुम चिकताड कार्मा रोडवा डी  
लोपेन खोला हिकच्यात ल्हाक्यो मेत

पा ती पार्टी म्हाडवो सेकिंधक  
रा ती पार्टी राजनीतिक सेकिंधक ।  
साधी च्याडरोड डिछाम्ना माटोल माडवो  
होडगीधुक

साधी साहाम छुकाला ल्हुक्ला छोगुर  
कार्लानुक  
साधिरु कर्मचारी माडयु होड  
स्यानी च्यासा सुकिंधुक

म्हिमाड न्हेन्ला मेन्जीक पिन  
ल्हीला टाटा मान्यो तेर्फिंधुक  
हयाकेंकी म्हिन्ला साछु ढोलाम डी  
तोडठाक डिस्ला

रिडटुड कि.मी डोप्चु धुक  
तालुन्क याक्सुम्ला खुवो काल  
हे म्हाचुडना किलो क्हाडला  
डल क्हाजु थामा तेगेच्छुड

## कला-मनोरञ्जन

### “आमा तिम्रो तस्विर दैलैमा” भिडियो गीत सार्वजनिक

काठमाडौं - जन्मदाता ममता र महिमा आधारित रही वर्णन गरिएको 'आमा तिम्रो तस्विर दैलैमा' बोलको गीतको भिडियो भर्खरै सार्वजनिक भएको छ । सारंगीवादक तथा गायक हेमन्त कान्छाको स्वर तथा खिमा नन्द खरेलको शब्द तथा संगीत रहेको छ । गीतको एरेन्ज गायक हेमन्त कान्छाकै रहेको छ भने, श्याम श्वेत रसाइलीको मिक्सिङ र मास्टरिङ रहेको छ । भिडियो गीतमा गायक हेमन्त कान्छा, रमा थपलिया र बाल कलाकार इभान चैसीयारको मार्मिक खालको अभिनय देख्न पाइन्छ । प्रस्तुत भिडियो गीतमा आमाको निधन भएपछि एक्लैको छोराको हरेक सुख, दुःखमा सम्भनाका तरेलीमा डुब्दै आमासँग बिताएका ती क्षणहरूलाई भावनात्मक शैली देख्न सकिन्छ । जन्मदाता आमाको अत्यायुमानै निधन भएपछि छोराको गरेका प्रगतिलाई आमाले देख्न नपाएको कुरालाई मर्म स्पर्शी तवरले उठाइएको छ । सारंगीवादक तथा गायक हेमन्त कान्छाले निर्देशन गरेको गीति भिडियोको सम्पादन पदम सुवेदी र छायांकन किरण चौसीयारले गरेको हुन् ।

### गायिका प्रेमा शेर्पाको गीत बजारमा



काठमाडौं - 'तेही देउरालीमा' बोलको गीत संगीत प्रेमी माफ्न आएको छ । गायिका प्रेमा शेर्पा चटौतको आवाज रहेको गीत हालै बजारमा आएको हो । अस्तिकाठमाडौंको टुसालस्थित एक रेस्टुरेन्टमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी गीत सार्वजनिक गरिएको थियो । सो गीतको भिडियो गायिका प्रेमा शेर्पा चटौतको अफिसियल युटुब च्यानलमार्फत बजारमा ल्याइएको हो । गायिका शेर्पाको सुमधुर स्वरमा गीत-संगीत प्रेमीहरू विच आएको मर्मस्पर्शी गीतको म्युजिक भिडियो विमोचन समारोह गायक तथा संगीतकार कर्साड लामाको सभापतित्व, नेपाल राष्ट्रिय संगीतकर्मी संघ बागमती प्रदेशका अध्यक्ष दावाफिन्जो तामाङको प्रमुख अतिथ्यतामा सम्पन्न भएको थियो । यस्तै पारीजात नेपालको व्यवस्थापक लीलाराज वानियाँको स्वागत मन्तव्यबाट शुरु भएको सो कार्यक्रममा सञ्चारकर्मी शरण हुमागाईले शुभकामना मन्तव्य राखेको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिको रूपमा बोल्दै अध्यक्ष दावाफिन्जो तामाङले आफु संगीत र यस सँग सम्बन्धित क्षेत्रको विकासको निम्ति आफु लागी परिरहेको बताउँदै गायिका प्रेमा शेर्पालाई बधाई अनि शुभकामना दिएका थिए । यसैगरी कार्यक्रमका सभापति कर्साड लामाले सहकार्यमा उत्कृष्ट गीत बनेको र दर्शकहरूले मन पराउनेमा विश्वस्त रहेको बताए । गायिका प्रेमा शेर्पाले आफूलाई साथ सहयोग र हौसला प्रदान गर्नु हुने सबैप्रति हार्दिक आभार प्रकट गरेकी थिइन । कर्साड लामाको संगीत र संगीत संयोजन रहेको गीतको शब्द डीएनडी तामाङको गीतलाई पारीजात रेकर्डिङ स्टुडियोमा रेकर्ड गरिएको हो । म्युजिक भिडियो गीतमा उर्मिला काकी, कार्साड लामा, किरण श्रेष्ठ लगायतका कलाकारहरूको बेजोडको अभिनय रहेको छ । गीतको भिडियोको प्राविधिक सहयोग सन्तोष पराजुली र छायांकन रामेश्वर हुमागाईले गरेको म्युजिक भिडियोको निर्देशन राजु श्रेष्ठले गरेका हुन् । सो भिडियो गीतमा बाल्यकालदेखि माया र परिवारिक कारण विछोड भएको कुरा समावेश गरिएको छ ।







# राई लिम्बूहरुको मैत्री वनभोजको सम्भना



गजराज राई

२०२६ साल असोजमा गोकर्णको जंगलमा प्रथम पटक राई लिम्बूको वनभोजको आयोजना भएको सम्भना रहेको छ । असोज १ गतेका दिन साभैमा वन सहायक मन्त्री कर्ण बहादुर राईज्यु बागवजार काठमाडौंमा अ.स.इ. प्रहरीका साथ घरधनी लप्टन शेर बहादुर राईज्युलाई काका भनी सम्बोधन गरि एकछ्तिन वसेर वनभोजको सल्लाह गर्न तपाइ र माननीय भुइदलज्युसगै भेट गर्न आएको जानकारी दिनु भयो । बैठक कोठामा स्थान ग्रहण गरी प्रहरीलाई अर्को कोठामा बस्न आदेश दिनुभयो । सहायक मन्त्रीज्युलाई सालीहरुले अभिवादन गरेपछि, रा.प.स. राईज्युलाई बोलाउनु भयो । उहाँले कुरा राख्नु भयो । हामी राईहरु भोजपुरवासीभै राजधानीमा आएर लिम्बुनी दिदीबहिनीहरुको श्रीमान भएका छौं । १९९५ सालमा घर किनेर बसोबास शुरु गरेका काका एतिहासिक व्यक्ति हुनु भयो । उहाँको श्रीमती वितेपछि मेरा सालीहरु साहिँली र कान्छी दुवैलाई विवाह गरी बसोबास गरेकाले भोजपुरबाट आउने सबैलाई सहयोग पत्याएका थिए । यसरी मेरा श्रीमती र सालीहरु लिम्बुनी

भएको जानकारी गराउन पुर्व रा.प.स.हरुको प्रिति वनभोजको आयोजना गराउन चाहेको हुदाँ काका र माननीय भुइदलजीलाई अनुरोध गर्न बोलाएको हुँ । माननीयज्युले तीनतीन जना राई र लिम्बूहरुको प्रिती वनभोज गर्न बोलाएको हुँ । माननीय राईजीले गोकर्ण जंगलमा बडादशैको अष्टमीको दिन राई लिम्बूको प्रिती वनभोज लेखीदिन र तेसको आवश्यकता जानकारी गराउन अनुरोध गर्दछु । बाँकी सबै काम माननीयहरुलाई जानकारी गराई भोजमा सामेल हुन आह्वान गर्दै तयारीमा लाग्नेछु भन्नु भयो । यो तयारीमा आफ्ना ससुरालीहरु तिखेदेवल ललितपुरवासी सालासालीहरु, जेठान जेठानीहरुको सहयोगमा सेलरोटी खाने पिउने तयारीका साथै बदेल्को प्रबन्ध गराउने कुरा गर्नुभयो ।

माननीय वन सहायकमन्त्रीज्युले राईलिम्बूहरुको एतिहासिक वनभोजमा सर्वप्रथम तयार रहन गोकर्ण जंगल भ्रमण गरी ब्यानर तयार गर्न माननीय भएका बुवालाई अह्वाउनुभयो । त्यसबेला बुवाको साथमा म पनि गएको थिए । असोजको १० गतेका दिन बखै राष्ट्रिय अधिवेशन स्थगित गरी राजा समक्ष दशैनभेट माननीयहरुले गर्ने जानकारी पनि दिनु भयो । फुलपातीको भोलीपल्ट गोकर्णको जंगलमा उपस्थीत हुने काम गर्दा ब्यानर प्रकाशन गर्दै उपस्थित भएका पुर्वाञ्चलवासी आफन्तहरु विच वनभोजको आयोजनाबारे जानकारी गराउदै सर्वप्रथम लिम्बुनीहरुसँग विवाह गर्ने सहायकमन्त्री कर्ण बहादुर राई र लप्टन शेर बहादुर राईलाई

श्रीमतीहरु सहित जानकारी दिने काम गरियो । यो वनभोज गराउने प्रस्ताव राख्ने कर्ण बहादुरज्युले हामी राई लिम्बूको विचमा वैवाहिक सम्बन्ध भैसकेको हुँदा अब भावी सन्ततीलाई जानकारी गराउने कुरा राख्नु भयो । त्यस पछि माननीय पद्म सुन्दर लावतीज्युले कान्छी श्रीमतीको रुपमा सकुन्तला राईलाई विवाह गरेको जानकारी गराउनु हुँदै राई लिम्बूहरुलाई जानकारी गराउनु भयो । माननीय भएका भुइदल राईज्युले हामी किरात जातिको प्रथम राजा यलम्बरले सुरुवात गरेको गोकर्ण जंगलको चर्चा गर्दै यो वनभोज आयोजना गोकर्णमा गरिएको कुरा जानकारी गराउनु भयो । माननिय डिलिशेर राईज्यु र विष्णु कुमार तुम्वाहाङफेज्युले दशैको शुभकामना व्यक्त गरेका थिए । नव निर्वाचित माननीय विजय प्रकाश थेवेजीले प्रशन्नता व्यक्त गर्दै राईलिम्बूहरुको उन्नति र प्रगति हुँदै जाने कुरा राख्नु भयो । प्रिती भोजमा सामेल भएका इतिहासविद् इमानसिहँ चेम्जोङज्युले यलम्बर राजाले गोकर्णमा बसोबासगर्ने राजकिय व्यवस्था गरेका थिए भन्ने जानकारी गराउनु भयो । त्यही ठाँउमा राईलिम्बूको वनभोजको आयोजना गर्नाले उक्त स्थानको सम्मान भएको कुरा राख्नु भयो । प्रज्ञाप्रिष्ठानका उपकुलपति लैनसिहँ बाङ्देलज्यु र गाउँफर्क राष्ट्रिय अभियानका माननीय सदस्य श्रीमती सरस्वती राईज्युले शुभकामना व्यक्त गर्नुभएको थियो । इतिहासको जानकारी लिने मञ्जुल याकथुम्बाज्युले देशमा राणाशासनकालमा जारी भएको शिकारी पल्टनमा सामेल भएकाहरुले लिम्बुनीहरु प्रजातन्त्रकालमा शिकारी पल्टन खारेज भएपछि तिखेदेवल आसपासमा बसोबास गरेका लिम्बुनीहरुनै मेरा दिदीहरु भएकाले सहायकमन्त्री कर्ण बहादुर राई र लप्टन शेर बहादुर राईको परिवारहरु मेरा दिदीहरु

## हामीलाई.....

भने त्यसको भरपाई जनताले व्यहोर्नुपर्नेछ बाध्यता छ । अनि कसले यो जोखिम उठाउन आँट गरोस् ।

सन २०१५ मा नेपालले एउटा वृहत् लक्ष्य अघि सारेको थियो । त्यो हो, चरम गरिवीलाई ५ प्रतिशतमा भार्न प्रतिव्यक्ति आयलाई सन् २०३० सम्म २५ सय अमेरिकी डलर पुर्याउने । तर, यो योजना पुरा गर्ने नेपाल सरकारले कुनै आधार दिन सकेको छैन । नेपालले परिभाषित गरेको गरिव सन २०३० मा ५ प्रतिशतभन्दा कम हुने भनिएको छ । अहिले सन २०२३ सम्म आइ पुग्दा धमाधम व्यवसाय छोडेर नागरिक विदेशीन थालेका

हुन भन्नुभयो ।

शिक्षा क्षेत्रमा संलग्न रहेका तेजभवन लाजिम्पाट क्याम्पसमा पढ्ने विद्यार्थीहरु सीता, नरदेवी, शोभा र लक्ष्मी राई थिए । ठमेलको सैनिक छात्रावासमा एम.ए. का विद्यार्थीहरु नोबल किशोर, मनि कुमार, धुव्रदेव राई थिए भने वि.ए. र आइ.ए. आइ.ए.सी., वि.ए.सी. मा पढ्ने महेन्द्र बान्तवा, कविराज, शक्तिराज, शिव कुमार, आइ.ए./वि.ए.मा चन्द्र कुमार, नारायण, कर्ण बहादुर, डिएन राई र दिनेश राईहरु भोजमा सामेल भएका थिए । ताप्लेजुङका चैतन्य सुब्बा, कैलाश मादेन र पम्फा सुब्बा एम.ए पढ्दै गरेका वनभोजमा सामेल भएका थिए । यसैगरी पुर्वाञ्चलभरिका विद्यार्थीहरु भोजमा सामेल भएका थिए ।

यसै वनभोजमा सामेल हुन पाउने भोजपुरको जिल्ला सभापति प्रेम कुमार र जि.प.स. मछिन्द्र बहादुर राईका साथ सार्जन, उदन बहादुर राई पनि सामेल भई अर्थातको रुपमा भाग लिएका थिए । उहाँहरु माननीय भुइदलजीका पाहँना थिए ।

२०२६ सालको बडादशैको बेला राई लिम्बूहरुको प्रिती वनभोजमा सामेल हुने रा.प.स. ताप्लेजुङका विजय प्रकाश थेवे मात्र कान्छी श्रीमती डा. विणा लिवाङ थेवेका साथ युकेमा रहनु भएको जानकारी पाइएको छ । देशमा निर्दलीय शासनकालमा ३० वर्ष पछि बहुदलीय शासन शुरु भएको थियो । त्यसबेला गोकर्णको जंगलमा राई लिम्बूहरुको मैत्री वनभोज मार्गदर्शक हुन गई राईलिम्बू विच वैवाहिक जीवन सुरुभएको कुरा पुर्व माननीय भुइदल राईज्युको नातीनातिनीहरुमा पालन भएको जानकारी पनि गराउन चाहन्छु । ५४ वर्ष अघिको घटनामा आधारित लेख । लेखक-किरात राई यायोच्छाको संस्थापक अध्यक्ष हुनुहुन्छ ।

छन् । दलहरूका हावादारी गफले ५० वर्षदेखि देशको अर्थतन्त्र थिलोथिलो भएको छ ।

यस्तो देख्दा देख्दै यिनै दल र यी नेतालाई संरक्षण गर्ने कार्यकर्ता घटेका छैनन् । एकले अर्कोलाई दोष दिएर नेताहरुले देश लुटिरहँदा कार्यकर्ताहरु भने यिनै नेताहरुलाई जोगाउन खम्बा बनेर उभिन्छन् । संसारमा भ्रष्टाचारलाई जोगाएर देश धनी भएको उदाहरण कहीं छैन । एक-एक जनतालाई 'मलाई काम चाहियो' भन्दै सडकमा उत्रने सदबुद्धि प्राप्त नभएसम्म हामी गरिव बनिरहनेछौं । अहिलेसम्म 'आफ्नो लागि आफैले कामको माग' किन उठाएनौं ? अब भन्नुस्, हामीलाई गरिव कसले बनाएको रहेछ ? नेपालबहसबाट

## स्वास्थ्य

### दाँत स्वस्थ नहुनु का ५ कारण

एजेन्सी - दाँत हाम्रो जीवन चलाउने एक महत्वपूर्ण माध्यम हो । हामी दाँतको सहायताले खाना चपाएर खान्छौं । जसका कारण खाना राम्रोसँग पचछ र त्यसबाट पोषक तत्व पनि प्राप्त हुन्छ । त्यसैले स्वस्थ दाँत हुनु अति आवश्यक छ । तर आजकल दाँतमा धेरै समस्या देखिन थालेको छ । दाँतको विचमा फोहोर जम्मा हुनु, गिजा सुनिने, बङ्गारा दुख्ने जस्ता धेरै समस्याले गर्दा धेरैजसो मानिसलाई कुनै न कुनै बेला समस्या हुने गर्छ । यसको लागि फंगस वा ब्याक्टेरिया जिम्मेवार हुन्छन् । तर यी सूक्ष्मजीवहरूको आक्रमण तब मात्र हुन्छ जब हाम्रो शरीरमा केही पोषक तत्वहरूको कमी हुन्छ । यी मध्ये भिटामिन प्रमुख छन् । भिटामिनको कमीले दाँत किराले खाने, दुख्ने, सुनिने, पहुँलो हुने जस्ता गम्भीर समस्या निम्त्याउँछ । यसबाहेक दाँतको समस्याका लागि गलत खानपान, धुम्पान, सरसफाइ जस्ता केही कारक तत्वहरू पनि जिम्मेवार हुन्छन् ।

दाँतको स्वास्थ्यको लागि जिम्मेवार कारकहरू

१. प्लाक जम्नु - मेयो क्लिनिकका अनुसार तपाईंले धेरै चिनी वा स्टार्च खाँदा र यसलाई राम्ररी सफा नगर्दा दाँतको बीचमा फोहोर जस्तै जम्मा हुन थाल्छ । यसले गर्दा त्यहाँ ब्याक्टेरिया पसेर फोहोर बढ्छ ।

२. प्लाक आक्रमण - जब दाँतको बीचमा अत्यधिक प्लाक बन्न थाल्छ, तब ब्याक्टेरियाले एसिड उत्पादन गर्न थाल्छ, जसले दाँतको बाहिरी तह इनामेललाई नष्ट गर्न थाल्छ । यसलाई क्याभिटीजको पहिलो चरण भनिन्छ । यसले बिस्तारै तह बनाउँछ । यसलाई मभलतप्ल डेन्टिन भनिन्छ । यो स्नायुमा पुग्छ जसका कारण दाँतको संवेदनशीलता हराउन थाल्छ ।

३. गलत खानपान - दूध, आइसक्रिम, मह, चिनी, सोडा, ड्राइफ्रुट्स, केक, कुकीज, हार्ड क्यान्डी, पुदिना, ड्राई सिरियल, चिप्स आदि यस्ता खानेकुरा हुन् जसले दाँत बिग्रन्छ । जसका कारण बिस्तारै दाँत सड्न थाल्छ ।

४. पेय पदार्थ- यदि तपाईं नियमित रूपमा चिनीयुक्त पेय पदार्थ सेवन गर्नुहुन्छ भने यसले एसिड उत्पादन गर्छ जसले दाँतको तहलाई हानी पुर्‍याउँछ । त्यसैले धेरै चिनीयुक्त पेय पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन ।

५. राम्ररी ब्रस नगर्ने - राम्ररी ब्रस नगर्दा पनि दाँतमा फोहोर जम्मा हुन थाल्छ, जसले धेरै रोग निम्त्याउँछ । दाँत राम्ररी माभन ब्रसलाई तेसो नभई माथि र तल रगड्नुहोस् । ब्रश धेरै नरम वा धेरै कडा हुनु हुँदैन ।

६. भिटामिनको कमी - हेल्थलाइनको समाचार अनुसार दाँतको स्वास्थ्यका लागि भिटामिन सी, भिटामिन डी, भिटामिन ए र भिटामिन के पनि निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । यी भिटामिनको कमी भएमा दाँतमा धेरै रोग लाग्न थाल्छ । त्यसैले यी भिटामिनको कमीलाई हटाउन मौसमी हरियो सागसब्जी र फलफूलको नियमित सेवन गर्नुपर्छ ।

## गरिबको खानेकुरा कोदोमा छ

### आश्चर्यजनक पोषक तत्व

एजेन्सी - कोदू साना दानाको रूपमा धेरै गोलो र मोटा देखिन्छ । यो रातो रडको हुन्छ । दुई-तीन दशकअघिसम्म कोदो धनी मानिसको खाना थिएन । गरिबले खान्थे । मानिसहरूले यसलाई तुच्छ नजरले हर्थे । तर आजकोआधुनिक युगमा वैज्ञानिकहरूले यसको गुणहरू परीक्षण गरे, यो संसारभर एक सुपरफूड बन्यो । संयुक्त राष्ट्रसंघले यस वर्षलाई कोदो वर्ष घोषणा गरेको छ । कोदो तपाईंले सोचे भन्दा धेरै लाभदायक छ । आजकल यो स्वास्थ्य खाद्य पसलहरूमा पनि उपलब्ध छ । कोदोमा मानव पोषणका लागि आवश्यक पर्ने हरेक तत्व हुन्छ । कोदोमा धेरै प्रकारका भिटामिन, मिनरल्स र फाइबर पाइन्छ । यसका साथै यसमा धेरै प्रकारका एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छ जसमा क्यान्सर प्रतिरोधी गुण पनि हुन्छ । हृदयरोगदेखि मधुमेह र मांसपेशी सबैको लागि कोदो धेरै लाभदायक छ । अमेरिकन नेशनल सेन्टर फर बायोटेक्नोलोजी इन्फर्मेसनको रिसर्च पेपरका अनुसार कोदोले क्यान्सर जस्ता रोगको जोखिम कम गर्छ ।

कोदोको फाइदा

१. क्यान्सरको जोखिमबाट सुरक्षा- एनसिबिआई अनुसन्धानका अनुसार, कोदोमा क्यान्सर प्रतिरोधी गुणहरू छन् जसले क्यान्सरको जोखिम कम गर्छ । यसले विशेष गरी पेटको क्यान्सर हुनबाट जोगाउँछ । कोदोमा पाइने एन्टी-अक्सिडेन्ट तत्वले कोशिकाहरूबाट फ्री रेडिकलहरू निकाल्छ, जसका कारण क्यान्सर कोशिकाहरू बढ्नबाट रोक्छ ।

२. रगतमा चिनी नियन्त्रण- अध्ययनका अनुसार कोदो डाइटरी फाइबरले भरपूर सुपरफूड हो । कोदो ग्लुटेन मुक्त छ । यसको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स धेरै कम छ । कोदोमा ०.३८ प्रतिशत क्याल्सियम, १८ प्रतिशत डाइटरी फाइबर र ३ प्रतिशत फिनोलिक कम्पाउन्ड हुन्छ, जसले गर्दा यो एन्टि-मधुमेह र एन्टी-ट्युमोरोजेनिक हुन्छ । यसलाई खाएपछि रगतमा चिनीको मात्रा बढ्दैन ।

३. हृदयरोगको जोखिम कम गर्दछ - हेल्थ लाइनको समाचार अनुसार रागीमा पाइने फाइबरले पेटमा टाँसिने पदार्थमा परिणत हुन्छ । यसले बोसोलाई आफ्नो जालमा टाँस्छ, जसले कोलेस्ट्रॉल बढाउने सम्भावनालाई निकै कम गर्छ । अध्ययनले यो पनि पता लगायो कि कोदोको सेवनले ट्राइग्लिसराइड्सको स्तरलाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्छ । यो अध्ययनले पनि प्रमाणित भएको छ ।

४. उमेरको प्रभाव कम गर्छ - अध्ययनले कोदोमा पाइने पोलिफेनोलले शरीरको कार्यलाई गति दिन्छ जसका कारण छाला सधैं चम्किलो रहन्छ र यसले उमेरको प्रभावलाई कम गर्छ ।

५. हड्डीलाई इस्पात बनाउँछ - कोदोमा अधिकतम क्याल्सियम हुन्छ जसले हड्डीलाई इस्पात बनाउँछ । कोदोको नियमित सेवन गर्ने व्यक्तिको हड्डी निकै बलियो हुन्छ ।

२०८० को बडा दशै, तिहार, नेपाल संवत् १९४४, छठ पर्वसमेतको पावन अवसरमा स्वदेश-विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण श्रद्धेय मान्यजन, दिदी-बहिनी तथा दाजु-भाइहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको निमित्त हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु !!



दीपक थापा

प्रमुख/प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक

उपत्यका प्रहरी कार्यालय, परिवार

रानीपोखरी, काठमाडौं ।

स्वादिष्ट परिकारका लागि सधै

हामीलाई सम्मनुहोस् ।।।

हाम्रो सेकुवा कर्नर एण्ड रेष्टुरेन्ट

मल्लोहरा फाँट, भक्तपुर

सधै तपाईंकै सेवा र स्वादमा



कैलाश आले  
नगर प्रमुख

भोजपुर नगरपालिका परिवार,  
भोजपुर, प्रदेश नम्बर -०१, संघीय नेपाल ।



### सबैको..

हिन्दू धर्मको विस्तार गर्दै स्वेच्छाचारी ढंगबाट अगाडि बढाउन सफल रहे को ऐतिहासिक तथ्य प्रशस्तै भेटिने गरेको सरोकारवालाहरूको मतैक्यता रहेको छ । यसले गर्दा अन्य स्वदे शी आदिवासी जनजाति लगायतका जात-जातिहरूले परापूर्वकालमा उत्पति भई ठेट रुपमा मान्दै आएको बौद्ध धर्म जस्ता अरु ओभ्हेलमा परेका छन् । यस्तो परिवेशमा अन्य धर्मको चर्चा त, शून्य नै हुने कथन भिन्न धार्मिक अगुवाहरूको अवधारणा छ । यही प्रसंगमा प्रायःजसो शरद ऋतुमा आपसी सद्भाव, सहिष्णुता, भेटघाट अनि हषोल्लाशका साथ सर्वजाति, धर्मावलम्बी नेपालीहरूले मनाउने महान चाड बडा दसैँ मान्ने कि, नमान्ने ? हिन्दुको मात्र हो वा राष्ट्रले मान्यता दिएको साभा चाड वा अरु धर्मीको पनि हो ? भन्ने सवाल उर्दुदै आएको छ । जबकि, महान चाड दसैँलाई राष्ट्रले नै मान्यता दिई र राष्ट्रिय चाड स्वरुप देशको ढुकुटीबाट अत्यधिक रकम खर्च गरी देशै ठप्प हुने गरी मनाइने चाड सबै धर्म, जाति अनि राष्ट्र कै राष्ट्रिय साभा, महान चाड भएको उद्घोष गरिनु पर्ने सरोकारवाला नागरिकहरूले औ ल्याएका छन् । नकि, दसैँ केही हिन्दू अतिवादीको शैलीमा वाचन गर्ने ंसञ्चार माध्यमहरूदेखि सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट हुने सामग्री हिन्दू मात्रको महान चाड भनि अतिवादी प्रस्तुतिले आपसी सद्भाव होइन आपसी द्वेष, वैमनस्यता उत्पन्न गर उने निश्चित छ । जसले मुलुकमा धार्मिक द्वन्द्व, हिंसा निम्तिन सक्ने प्रवल सम्भावना देखिन्छ । यसर्थ र ज्यसत्तामा रहेकाहरूले अतिवादी शैलीको प्रदर्शन, प्रस्तुतिलाई बेले मा नियन्त्रण गरी राष्ट्रका सम्पूर्ण धर्मावलम्बी, जातिकोसमेत अपनत्व कायम गराई सहमति, समझदारी र ससम्मान महान चाड दसैँ सर्वमान्य गराउन सक्नु पर्छ । तब मात्र बहुसंख्यक नागरिकले राष्ट्रको ढुकुटीमा जम्मा गरेको कर, र जस्वको हिस्सा समान रहेको महसुस गर्न सक्ने बताइन्छ ।

अतः अतिवादी सोचलाई त्याग्दै राज्यसत्ताले नै वडादशैँ जस्ता चाडपर्व निरपेक्ष रुपमा सम्पूर्ण ने पाली धर्म र जातिले मान्न सक्ने साभा चाड बनाउन किन कन्जुस्याई गर्ने ?

दसैँकै बेला देशमा कृतिम अभाव सिर्जना गरी कमिशनखोर, कालाबजार, तस्कर, भ्रष्टाचार, महङ्गी जस्तो बेथितिले उच्च स्थान पाउने गरेको विगतत भै वर्तमानमा पनि उस्तै छ । यहीं चाडपर्व कै वे ला त्यस्ता गतिविधिले तीव्रता पाउदा आमनागरिक उपभोक्ताहरूको ढाडै से किने गरेको छ । यसरी चाडपर्वको बेला हुने त्यस्ता बेथिति सदाका लागि ज्रैदेखि अन्त्य गर्नु जरुरी छ । यसका लागि सरकारले तदारुकता देखाइ सम्वन्धित निकायलाई ठोस कार्यान्वयन गर्न-गराउन आवश्यक निर्देशन दिने पर्दछ । यसले आहतमा परेका सर्वसाधारण नागरिकले र ाहतको स्वास फेर्न सक्नेछन् । यिनै विकृति विसंगति विच हुनेखाने र गरिखानेहरूले परम्परागत रुपमा मनाउने चाडपर्वसमेत फरकपन दे ख्न थालिएको छ । त्यसैगरी यता के ही समयदेखि सांस्कृतिक चाडपर्व मनाउने शैली भड्किलो र अपाच्य हुने गरेको छ । यस्ता तडकभडकले समाजमा असामञ्जस्यताको स्थिति उत्पन्न गराई आपसी सहिष्णुता र सद्भावमा खलल पु-याउन सक्ने आकलन गर्न सकिन्छ । यसर्थ सर कार अनि सम्बद्ध निकायले समयमै सचेत हुन अति आवश्यक भइसकेको छ । ताकि राष्ट्रिय चाडपर्व मनाउदा र मान्दा परम्परालाई आत्मसात् गर्दै ंसबैको हो, सबै एकै हो भन्ने मनो भावना अभिप्रेरित गराउन भ्कन जरुरी छ । यसका लागि राज्यसत्ताको भूमिका अहम् अनि अपरिहार्य देखिन्छ । महान चाड दसैँको पहिलो दिन घटस्थापनामा देशभरका विभिन्न जात-जातिका धर्मावलम्बीहरु मध्ये कसैले जमरा राख्ने र अनिष्ट हुने

आशंकामा नराख्ने प्रचलन भएपनि आफू भन्दा ठूलाका हातबाट टिको लगाइ आशिर्वाद लिने, मीठामीठा परिकार खाने, नयाँ कपडा लगाउने जस्ता चलन चलिआएको छ । यद्यपि यो चाडपर्वमा गरी खाने निम्न वर्गीय नागरिकले भने असहजकै स्थिति सामना गर्न परेको टिप्पणी भुक्तभोगीहरूको छ । नकि यस्तो परिस्थिति १ दिन होइन २ दिन हो इन भण्डै हप्ता दिनसम्मै हुने गरे को छ । यसले श्रमजीवी र मध्यम वर्गीय नागरिकलाई प्रतिकूल हुने गरे को स्वतः अनुमान गर्न सकिन्छ । यस अर्थमा पनि यस्ता चाडवाडलाई १/२ दिन भित्र सीमित गर्दै फजुल खर्च गरी अपनाइने भडकाव प्रवृत्ति बन्द गरिनु पर्दछ । यसले आमनागरिक जोकसैलाई मितव्ययीता अपनाउने तर्फ जागरुक गराउन पनि सम्बद्ध पक्ष लागि पर्नु वर्तमानमा वाञ्छनीय भएको ठहर अर्थ विज्ञहरूको छ । यस्ता चाडवाड समीपमा हुने असहज, असमानता, प्रतिकूल, बे थिति लगायतका परिस्थितिलाई मध्यनजर गर्दै प्रथमतः सरकारले नै समन्वयकारी भूमिका निर्वाह गर्नु अत्यावश्यक छ । आमनागरिक माभ्र प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष देखिने असमानता, असहजता, अट्टयारा, असामञ्जस्यताको खाडललाई सकार ात्मक ढंगबाट लिई आमसहमति, समझदारीको आधारमा सुनौलो अनि शान्तिपूर्ण भविष्यका लागि उन्मुख हुन विलम्ब गर्न नहुने सरोकार वालाहरूले महान चाड दसैँको यो मौ कामा आक्कन गरेका छन् ।

## पहिचानवादी....

प्रहरीले नछाडेको हुनाले पूर्व घोषित कार्यक्रम अनुसार आज २९ गतेदेखि अनिश्चितकालीन आमहडतालमा पहिचानवादीहरु उत्रने बताइएको छ। यस सम्बन्धमा आन्दोलनकारीहरूको तर्फबाट संघर्ष समितिले अस्ति एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै असोज २९ देखि अनिश्चितकालीन धनकुटा बन्द गर्ने चेतावनी दिएको थियो। प्रहरीले पक्राउ गरेका तीनै जना विगतदेखि नै पहिचानको आन्दोलनमा संलग्न हुँदै आएका थिए। उनीहरूलाई गत असोज २५ गते प्रहरीले घरबाटै पक्राउ गरी फुटो मुद्दा लगाएको आरोप ज छ। संयुक्त संघर्ष समितिले तय गरेको आन्दोलन अनुरूप असोज २७ गते दिउँसो १२ वजे इलाका प्रहरी कार्यालय राजारानी घेराउ गरेको थियो भने, हिजो २८ गते धनकुटामा विरोध कार्यक्रम गरेको थियो। फलस्वरूप प्रहरीले उनीहरूलाई हिजो साँफसम्म नछाडेको हुनाले आज २९ असोजदेखि सुनसरीको धरान-भेडेटार, बराहक्षेत्र, मोरङको लेटाङ सिंहदेवी हुँदै बुधबारे, पाँथचरको ६ नं. बुधबारे-रवि, तेह्रथुम र भोजपुरबाट धनकुटा जाने सबै नाका बन्द गर्ने जनाएको छ। भोलि ३० असोजदेखि भने अनिश्चितकालका लागि धनकुटा जिल्ला बन्द गरिने विज्ञप्ति मार्फत जनाइएको छ।

## रोगी..

मल्टी स्पेसियाल्टी क्लिनिक भएको जानकारी दिइन् । यसमा आक्युपेसनल थेरापी, स्पिच ल्याङ्वेज थेरापी, विहेभिएर थेरापी, फिडिङ थेरापी, ओरल प्लेसमेन्ट थेरापी र फिजियोथेरापी सम्बन्धी सेवा उपलब्ध गराइने छ । ब्लुम पार्क क्लिनिकमा नेपालमै पहिलोपटक आयरस सेन्सरी इन्टिग्रेसन र ओरल प्लेस्नेट थेरापी सेवा उपलब्ध गराएको छ । एक वर्षअघि चारजना महिला थेरापी चिकित्सकद्वारा सञ्चालनमा आएको क्लिनिकमा करिव २६० जना बालबालिकालाई थेरापी चिकित्सा सेवा प्रदान गरिएको बताइएको छ । बालबालिकामा हुने शारीरिक विकासमा ढिलाइ, मानसिक सामाजिक अवस्था, अपांगतासँगसँगै

न्युरोलोजिकल अवस्थाहरू जस्तै, अर्टिजम डाउन सिन्ड्रोम, लर्निङ डिसयबिलिटी, सेरीब्रल पाल्सी लगायतका विरामीले यो क्लिनिकबाट स्वास्थ्य सेवा लिइरहेको जनाइएको छ ।

## निमित्त..

International Association of Chief of Police Conference विषयक कार्यक्रममा नेपाल प्रहरीको तर्फबाट सहभागी हुन सो टोली त्यसतर्फ प्रस्थान गरेको हो । सो टोलीमा निमित्त प्रहरी महानिरीक्षक प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक टेक प्रसाद राई सहित प्रहरी नायव महानिरीक्षकद्वय दुर्गा सिंह र केदार ढकाल समिमिलित रहेका छन् । उहाँहरूलाई प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षकहरू, प्रहरी नायव महानिरीक्षकहरू लगायत वरिष्ठ प्रहरी अधिकृतहरूले त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल गौचरमा शुभकामना सहित हार्दिक विदाइ गरेका थिए । उक्त चारदिने कार्यक्रममा इन्टरपोल र अन्तर्राष्ट्रिय पुलिस सम्बन्धका भावी योजना, समुदाय प्रहरी सम्झदारी अवधारणा अनुरूप मानव बेचबिखनका पीडितको सशक्तिकरण र विश्वास अभिवृद्धि गर्ने तथा व्य्तपष्पञ्चा क्षलतभाषिभलअभ बलम उयष्ट्रिअप्लन लगायत विविध विषयमा छलफल हुने कार्यक्रम रहेको प्रहरी सोतले जनाएको छ । निमित्त प्रहरी महानिरीक्षक टेक प्रसाद राईको अनुपस्थितिमा प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक दिपक थापाले नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालयको दैनिक प्रशासनिक कामकाजको जिम्मेवारी सम्हाल्ने छन् ।

## विकासका....

विच एकता अहिलेको आवश्यकता भएको उल्लेख गरे। उनका अनुसार अहिलेसम्म जेजे भयो यसको जिम्मा सबै दलले लिनुपर्छ र एक भएर नागरिकका पक्षमा काम गर्नु पर्ने सुझाएका

नेता भण्डारीले देशमा धर्म र संस्कृति माथि प्रहार हुन थालेकाले सचेत हुनु पर्नेमा पनि जोड दिएका थिए । त्यस्तै धर्म संस्कृति मासिए विच एकताको खाँचो रहेको बताए पनि कुन धर्मलाई खतरा भएको हो भन्ने चाहिँ उनले खुलाएनन् ।

सो कार्यक्रममा नेकपा एमाले व्यास नगर कमिटीका अध्यक्ष तुल्सीराम पाण्डे, नेकपा माओवादी केन्द्रका संयोजक रामचन्द्र सापकोटा, नेकपा एकीकृत समाजवादीका संयोजक मङ्गलप्रसाद श्रेष्ठलेसमेत देश विकास निर्माण र समृद्धिका लागि सबै दल विच एकता आवश्यक रहेकोमा जोड दिएका थिए ।

## सेनापति..

गरेका थिए । प्रधानसेनापति शर्मा बेलायतका सेना प्रमुख जनरल सर प्याट्रिक स्थानडर्सको औपचारिक निमन्त्रणामा यहीं असोज २१ गते संयुक्त अधिराज्यतर्फ प्रस्थान गरेका थिए । बेलायत भ्रमणका क्रममा प्रधान सेनापति शर्माले आफ्ना बेलायती समकक्षीसँग त्यहाँको सैनिक मुख्यालयमा शिष्टाचार भेटघाट गरी त्यहाँको रोयल कलेज अफ डिफेन्स स्टडिज तथा रोयल मिलिटरी एकेडेमीको भ्रमण गरेसँगै ती शिक्षण संस्थाका कमान्डन्टहरूसँग भेट गरेका थिए । यसै सिलसिलामा बेलायती ब्रिगेड अफ गुर्खाजको हेडक्वार्टरकोसमेत भ्रमण गरेका थिए ।

यसैगरी प्रधान सेनापति शर्माले वेल्स, ब्रेकनस्थित सेनीब्रिज ट्रेनिङ एरियामा सञ्चालन भएको क्याम्ब्रियन पट्रोल अभ्यासमा सहभागी विभिन्न देशका सैनिक टोलीहरूलाई पुरस्कार वितरण समारोहमा सरिक भइ पदक तथा प्रमाण-पत्र वितरण गर्नुका साथै प्रतिस्पर्धात्मक अभ्यासमा सहभागी रहेका नेपाली सेनाको टोलीसँग भेटघाट गर्नका साथै बेलायतका लागि नेपाली महामहिम राजदूत ज्ञानचन्द्र आचार्यले प्रधान

सेनापतिको सम्मानमा नेपाली राजदूतावासमा आयोजना गरेको रात्रि भोजमा पनि सरिक भएका थिए ।

## समाजलाई....

गरी कलम चलाउदै आएको भन्दै अस्ति रिपोर्टर्स क्लब नेपाल लुम्बिनी प्रदेशले सम्मान गरेको थियो । सम्मान ग्रहण गर्दै अध्यक्ष भण्डारीले प्रवासमा रहेर नेपाली भाषा सहितको पत्रकारितालाई गुणात्मक रुपमा अघि बढाउने गरी निरन्तर कलम चलाउदै आएको जनाउँदै तेस्रो मूलकमा पत्रकारिता गर्न सोचे जस्तो सहज नभएको भन्दै प्रवासी नेपालीहरूको उत्थानका लागि आफूहरु सक्रिय रहने बताए । अध्यक्ष भण्डारीले नेजाले ग्रामिणस्तरमा रहेर पत्रकारिता गर्ने पत्रकारलाई प्रोत्साहन स्वरुप नगद राशी सहितको सम्मान गर्दै आएको आएको रिपोर्टर्स क्लब नेपालले देश र समाजका लागि उल्लेखिय कार्य गरेको बताउदै आगामी दिनमा थप प्रभावकारिताका साथ अगाडि बढ्न आग्रह गरे ।

कार्यक्रममा रिपोर्टर्स क्लब नेपाल अमेरिका शाखाका अध्यक्ष किसन रेग्मीले क्लब छोटो समयमा नै प्रवासमा रहेका नेपालीहरूको दुःख सुखको साथी बन्न पुगेको बताउदै अमेरिकामा रहेका विभिन्न संघसंस्थाहरूसँग सहकार्य गर्दै नेपाली र नेपालको हितमा काम गर्दै रहेको दाबी गरे। यसैगरी अध्यक्ष रेग्मीले नेपालमा रिपोर्टर्स क्लबको लामो इतिहासलाई आफूहरुले १ वर्षमा नै पूरा गर्न नसक्ने तर क्लबको औचित्य र गरिमालाई प्रवासी नेपालीहरु माफ्न कमी हुन नदिने पनि जिकिर गरेका थिए।

# जहाज...

सम्बन्धित निकायसँग छलफल गरी नियन्त्रण गर्न वक्तव्यसमेत जारी गर्ने बताउदै नेपाल वायुसेवा निगमको जहाज थपेर भाडादरमा देखिएको विसंगतिलाई बजार हस्तक्षेप गर्नु नै एकमात्र विकल्प रहेको औल्याउदै १० वटासम्म जहाज नथपी पर्यटकहरु नेपाल नआउने दाबी गरे । यसका लागि दसैँअघि नै औपचारिक रुपमा विमान खरिद प्रक्रिया अघि बढाइने मन्त्री किरातीले बताए ।

## संघर्षशील....

लगनशील, संघर्षशील, साहसी युवा व्यवसायी एवम् बहुमुखी प्रतिभाका धनी रक्षकुमार राई उर्फ अभियानले विभिन्न विश्व कीर्तिमानी सहित Webbic University घानाबाट मानार्थ विद्यावारिधि (Honorary Doctorate) उपाधि हासिल गर्ने पहिलो नेपाली भएका छन् । उनले Multiple World Records अर्थात् विश्व रेकर्डको आधारमा मानार्थ विद्यावारिधि उपाधि प्राप्त गरेका हुन् । यसअघि उनले विभिन्न ६ वटा विधामा विश्व कीर्तिमान कायम राख्न सफल भएका थिए । तिनमा क्रमशः Guinness World Records, Champion Book Of World, Exclusive World Records, KingUs Book Of World Records, Omg Book

Of World Record And URF Records रहेका छन् । डाक्टर रक्षलाई यहीं अक्टोबर ०१ मा घाना विश्वविद्यालयमा आयोजित दिक्षान्त समारोहमा डक्टरेट(पीएचडी) उपाधि प्रदान गरिएको थियो । हालसम्म घाना विश्वविद्यालयबाट सो उपाधि प्राप्त गर्ने ब्यक्तित्वहरुमा विश्वका जातिवाद विरोधी नेता अफ्रिकाको पूर्व राष्ट्रपति नेल्सन मण्डेला, संयुक्त राज्य अमेरिकाका पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा, नोबेल शान्ति पुरस्कार विजेता मलाला युसुफजाई, प्रख्यात लेखक टोनी मोरिसन, स्वर्गीय भौतिकशास्त्री तथा ब्रह्माण्डविद् स्टीफन हकिङ, मिडिया मोगल र परोपकारी ओप्रा विन्फ्रेलगायत रहेका छन् ।

## संघर्षका.

सहअध्यक्ष कुमार सिंह घिसिङ, अभियन्ता आशा तामाङ, संगीता तामाङ, देशमाया योञ्जन, शान्ता तामाङ, सरोज मोहन लामा लगायतले आ-आफ्ना धारणा व्यक्त गरेका थिए ।

सो कार्यक्रममा समितिका सचिवालय सदस्य बावुराम लोप्चन, घटक संगठनका देपराज लामा, बुद्धराज स्याङ्तान, युवा विभागका संयोजक ज्ञानु लामा लगायतको उपस्थिति रहेको थियो । यसअघि नै युवा विभाग, संस्कृति साहित्य विभाग, सञ्चार विभाग गठन भइसकेको बताइएको थियो ।

## बिदेशमा....

क्रममा मुख्य रुपमा रहेको जात्रा असोज शुक्ल तृतीय (मंगलबार) लाई लिइन्छ । किर्नाक अरु जात्राहरु यो भन्दा अघिल्लो वर्ष जसरी चलाउँदै आइरहेको जस्तै हुन्छ । यो वर्ष पनि त्यसरी नै चलाइन्छ । यस दिन ढोका बाहिर चोखो रांगा काट्ने दिन दे:सा (दे:या) मनाइन्छ । उक्त दे:सा जात्रा शुरु गर्नु पूर्व रुद्रायणी देविगणबाट गरिने सम्पूर्ण कार्य सकिसकेपछि, भोजन गरिन्छ । आफ्नो भोजन सकेपछि, श्री खण्ड भवानीका धो बुलाई भोजन तथा जात्रा शुरु गर्नका लागि निमन्त्रणा गर्न कुमारी वा वामुख्वा आउंछन् । तत्पश्चात धो वु वाट श्री खण्ड भवानी जात्राको लागि आवश्यक गरगहना, वस्त्र तथा आफूलाई चाहिने सामग्रीहरु सबै वोकेर उहाँहरूसंग ब्वेलाछीमा लगिन्छ । देवतागणहरुबाट धो बुलाई भोजन गराइन्छ । भोजन सकेपछि, धो बुवाट श्री खण्ड भवानीलाई वस्त्र, तिसा र मालाले सिंगारिन्छ । आफू पनि तयारी अवस्थामा रहन्छ । उक्त समयमा देवगणहरु पनि दे:सा सञ्चालनका लागि तयारी अवस्थामा हुन्छ । जबसम्म श्री खण्ड भवानी तयारी अवस्थामा रहँदैन, जात्रा पनि शुरु गरिदैन । यस कारण खोकनाको १२ वर्ष जात्रामा श्री खण्ड भवानीको अहंम भूमिका रहेको हुन्छ ।

श्री खण्ड भवानी तथा धो बुवाट आफ्नो कार्य सकेपछि, धो बुवाट कुमारीले शक्ति सञ्चयका लागि नासं धो मन्दिरमा प्रतिस्थापित भगवानलाई विधिवत रुपमा उठाई कम्मरमा बोकिन्छ । त्यसपछि, कुमारीले आफ्नो शक्ति बोकिरहनु भएका धो बुलाई कम्मरमा समाइन्छ । (कुमारीको बाहिने हातमा अरु समयमा संधै खड्ग हुन्छ भने सो दिन खड्ग हातमा हुदैन ।) त्यसपछि, दे:सा शुरु

भई जात्रा अघि बढाइन्छ, अर्थात १२ वर्ष मेलाको मुख्य जात्रा शुरु हुन्छ । कुमारीले धोबुलाई समातेदेखि नछोडिकन नै खोकनाको पूरा दे:सा जात्रा संचालन कार्य हुन्छ ।

जात्राको अन्तः श्री रुद्रायणी मन्दिरको अगाडिको डवलीमा हुन्छ । यो डवलीको जात्रा १२ वर्ष मेलाको प्रमुख जात्रा हो । यो जात्रा हेर्नका लागि दर्शालु भक्तजनहरुको भीड हुन्छ । यो जात्रा सबैले हेर्न असमर्थ पनि हुन्छ । यहाँ पुगेपछि विधिवत रुपमा पूजा तथा रुद्रायणी देवीगणहरुबाट बाजा बजाउछन्। कुमारी र श्री खण्ड भवानीबीच पूर्ण रुपमा शक्ति साधना नभएसम्म घुम्ने घुमाउने कार्य गरिन्छ, अर्थात कुमारीले श्री खण्ड भवानीलाई आफ्नै साथ राख्न चाहन्छ भने श्री खण्ड भवानी त्यहाँबाट फुट्केर आफ्नो वासस्थानर्तिबाट विराजमान हुन चाहन्छन् । यसै क्रममा श्री खण्ड भवानी तथा धो बुलाई रेखदेख गर्न गुठीवाट व्यवस्था गरिएका ईनाभाहरुबाट धो बुले वोकिराखेको भगवानलाई फुट्काएर लिइसकेपछि मात्र धो बुलाई कुमारीले छोड्छ । यसै क्रममा आफ्नो शक्ति सञ्चय पूर्ण रुपमा नभएको खण्डमा पछिपछि, आउन सक्छन् । यसरी फुट्कायर ल्याएपछि, पुनः श्री खण्ड भवानीलाई धो बुवाट मन्दिरमा विधिवट रुपमा पूजा गरी प्रतिश्थापन गरिन्छ । यसरी जात्रा अन्त हुन्छ ।

ललिलपुर महानगरपालिका वडा नं २१ खोकनाका अध्यक्ष रवीन्द्र महर्जनका अनुसार खोकनाको ऐतिहासिक महत्वपूर्ण जात्रा हरेक वर्ष भव्य र सभ्यरूपमा मनाउँदै आइरहेका छन् । यसै क्रममा यो वर्ष अर्भ विपेश छ किर्नाक यो वर्ष १२ वर्षे जात्रा हो ।

श्री रुद्रायणी गुठीका सचिव बुद्धी ङगोलका अनुसार प्रत्येक वर्ष श्री रुद्रायणी देवीको जात्रा गाईजात्राको भोलिपल्ट अर्थात् खोकना वासीहरुको स्थानीय गाईजात्राको दिनबाट शुभारम्भ हुन्छ । सो दिन रुद्रायणी मन्दिरमा विराजमान रुद्रायणीदेवीलाई रुद्रायणी देवगणहरुबाट १ महिनाका लागि विधिवत रुपमा पूजा अर्चना गरी धो कुनेगु (देवता देखाउने) कार्य गरिन्छ । तत्पश्चात खोकना गढ पर्खालभित्र नुहाउने, लुगा धुने, छालाका सामानहरु लगाउने, कुबुराको मासु, अण्डा, पूजामा रातो टिका, घण्टी बजाउने, मनोरन्जनात्मक कार्यहरु गर्ने, भोज भतेर आदिमा कार्यहरु पूर्ण रुपमा प्रतिबन्ध गरिन्छ । तर खोकनाभित्र अवस्थित श्री खण्ड(खड्ग) भवानी धो कु:नेगु कार्य गरिदैन । किनकि यो समयमा रुद्रायणी मन्दिरभित्र रहेका सबै देवीदेवताहरु गुफामा रहेको हुन्छ । तर देशलाई संरक्षण तथा सुरक्षाका सबै कार्यहरु गर्नुपर्ने हुन्छ । सो कार्य श्री खण्ड भवानीबाट गरिन्छ । यस समयमा माथि प्रतिबन्धित कार्य भएता पनि श्री खण्ड भवानी मन्दिरमा अवस्थित श्री खण्ड भवानीको प्रत्येक दिन विहान नृत्य पूजा गर्नुपर्छ । साथै सो पूजामा अनिवार्य रुपमा रक्त चन्दनको रातो टिका र श्रीखण्डको सेतो टिका राखेर नृत्य पूजा गर्नुपर्छ । यस अर्थमा श्री खण्ड (खड्ग) भवानी शक्तिको प्रतिकको रुपमा रहेको छ ।

१२ वर्षे जात्राको मुख्य दुई दिन (भोलि र पर्सि) हुने गरे पनि यो नाच काठमाडौँ उपत्यकाका विभिन्न ठाउँहरुमा देखाइन लाने बताइयो ।

## हेलो सरकारमा गुनासो गरौं, समस्याको समाधान खोजौं ।

### सार्वजनिक स्थल वा निकायमा:

➤कुनै भेदभाव भएमा,

➤सेवा प्राप्तिमा वञ्चित वा अवरोध भएमा,

➤सार्वजनिक कार्यबाट नोक्सानी वा कुनै पीरमर्का भएमा हेल्लो सरकारमा सम्पर्क गरौं ।

हेलो सरकारको निशुल्क टेलिफोन नम्बर ११११ तथा सामाजिक सञ्जालमार्फत गुनासो गरी समस्याको समाधान खोजौं ।



### नेपाल सरकार

# विज्ञापन बोर्ड